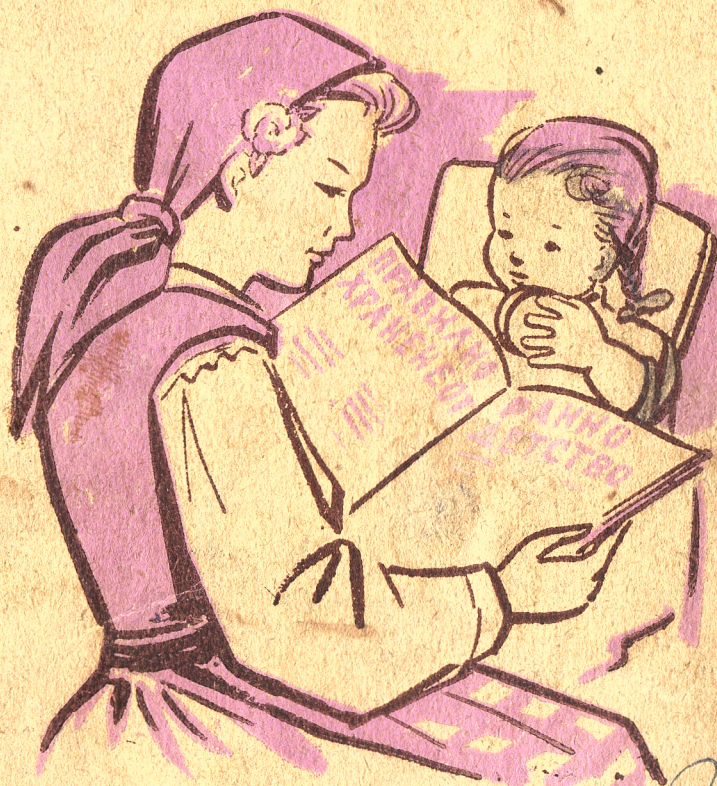


БИБЛИОТЕКА
"ЗЕМЕДЕЛСКА
КНИЖНИНА" 2

Мария Моднижарова
**ГОТВАРСКА
КНИГА**



3



Димитър

МАРИЯ МЕДНИКАРОВА

ГОТВАРСКА КНИГА

ЧАСТ ПЪРВА



СОФИЯ — 1946

БИБЛИОТЕКА „ЗЕМЕДЕЛСКА КНИЖНИНА“ № 2

Една от най-важните и отговорни задачи на всяка домакиня, била тя селска или градска в миналото, днес и утре е и ще бъде правилното и навременно приготвяне на човешката храна. Ако мъжът по природа е призван да се грижи преди всичко за осигуряване суровите продукти, които съставляват основните елементи в храната на малки и големи, на мъже и жени, то жената-домакиня носи голямото задължение към човешкия род не само да ражда и възпитава поколенията, но и да превърне произведените от мъжа сурови продукти в състояние най-подходящо за възможното най-пълно използване от човешкия организъм. Това превръщане на суровите хранителни продукти в лесно усвоими от организма на човека вещества, което в обикновения говор наричаме приготвяне на храната, съставлява тежка и мъчно разрешима за жената задача в нейния ежедневен живот.

Да се приготи ежедневната храна по начин такъв, че да се задоволят различните възрасти със своите разнообразни изисквания, както и различните вкусове, с което се гарантира нормалното функциониране на човешкия организъм във всички негови прояви, е действително доста тежка и мъчна работа.

В това отношение положението на жената се влошава или подобрява в зависимост от наличността на следните три основни предпоставки:

1. Подходяща обстановка за съхранение и приготвяне на храната, която всеки съпруг, глава на семейството е длъжен да осигури на жената.

2. Богато разнообразие и достатъчно количество на всички продукти, от които се нуждае човешкия организъм.

3. Солидна подготовка — знания, умение и сръчност на онази, която ще приготвява храната.

Липсата само на една от тези три основни предпоставки неминуемо ще се отрази зловредно върху продукцията и здравето на отделните членове в семейството, особено на децата, за правилното развитие на които се изискват особени грижи.

Ако наличността на първите две от посочените по-горе предпоставки е в зависимост от материалните възможности на отделното домакинство и е в грижите преди всичко на мъжа, третата предпоставка е в пълна зависимост от доброто желание на жената домакиня. При добро желание и правилно насочван от ранна възраст интерес, всяка жена може да усвои и най-големите тънкости при приготвянето на храната. Тук обаче не е достатъчно да се усвои само техниката по приготвянето на различните храни; много по-важно е да се познава до най-голяма подробност състава и свойствата на хранителните продукти, та с оглед на тях да се комбинират такива видове храни, които ще дадат не само най-предпочитания от човешкия организъм, през различните сезони, вкус, но ще доставят и онези хранителни вещества, от които най-много се нуждае.

Като изхождаме от предпоставката, че всяка домакиня познава добре устройството и изискванията на човешкия организъм във всички негови възрасти и състояния с оглед тяхното задоволяване при храненето, трябва да подчертаем още един път, че не по-малко важно е да се познават състава и свойствата на всички храни.

Предлаганата от редакцията на списание **Земеделско домакинство „Готварска книга“**, написана от г-ца М. Медникарова, инспектор по подобрене храната на селското население при Министерството на земеделието, една от нашите най-добри познавачки на готварското изкуство, иде да отговори на голямата нужда от познания по приготвянето на храната, която особено селската домакиня у нас чувства.

В тази книга авторката на лек и достъпен език разкрива пред читателите не само начините и средствата, които са необходими за приготвянето на богата и разнообразна храна през всички годишни сезони, но открива и много неизвестни за тях неща, досежно действието на различните хранителни вещества в човешкия организъм, посочва най-подходящи комбинации за хранене на човека и най-после подчертава онези мерки, които всяка домакиня трябва да спазва за най-икономично приготвяне на ежедневната храна.

Ние сме убедени, че тази книга ще се оцени добре от нашите читателки и ще им послужи като наръчник в тяхната ежедневна работа за радост на малките, които трябва да се хранят най-добре и за спокойствие на възрастните, които в своя непосилен труд

изпитват рядко задоволство от вкусната и питателна храна, която ще им се сервира след всяка работа — на закуска, обед и вечер, във всички сезони на годината.

Ние вярваме, че тази книга ще подобри и промени трапезата на българския селянин.

Т. ИВ. ПЕЙКОВСКИ

Началник отделение за подобрене бита
на селото при М. З. Д. Имоти и редактор
на сп. „Земеделско домакинство“

КЪМ ЧИТАТЕЛИТЕ

За да можете най-добре да използвате указанията, поместени в настоящата книга, прочетете изцяло всички обяснения, дадени извън рецептите. Това е необходимо, защото въпросите, които се разглеждат в тях, не са изолирани един от друг. Те са тясно свързани помежду си, те най-често се преплитат.

Много обяснения, дадени в по-първи страници, не се повтарят повече, а дадено указание по-късно, се основава именно, на тях. И ако вие не сте ги прочели предварително, по-трудно ще разберете, или, даже, няма да успеете да разберете много неща, а това ще укаже голямо влияние върху успеха на вашата работа.

При разработката на материала в тази книга не сме се ръководили от днешните изключителни времена на затруднено продоволствие, защото тези дни бързо ще минат, а книгата е предназначена за едно по-продължително обслужване нашата домакиня.

В нея са поместени и рецепти, които не са подходящи за селската кухня, било защото там няма условия за тяхното изпълнение, било защото не са по вкуса на нашия селянин.

Тези рецепти ние поднасяме пък на нашите многобройни абонатки от града, които оцениха значението на сп. „Земеделско домакинство“, прецениха ползата, която то носи и пожелаха да го получават.

За да можете много лесно да си служите с настоящата готварска книга — бързо да намирате

точно онова, което ви интересува за момента, прочетете няколко пъти съдържанието, чрез което се изразява и плана на този труд. След това отделете малко време, за да прелистите книгата също няколко пъти от първата до последната кола и ние сме уверени, че след това вече вие ще знаете къде и какво да търсите из нея.

А в т о р а

ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ

От край време и до сега първата грижа на човека е била да осигури храната, която е основата на здравето, издържливостта и творческите сили. Да се намери храната, обаче, не значи още да се реши въпроса за храненето. Храна и хранене са две понятия, свързани тясно едно с друго, но съвършено различни едно от друго. Историята ни показва дългия път на този въпрос. Път, който започва от корените, листата и зърната на растенията и месото на убития звяр, които първият човек е ял в сурово състояние, само за да засити своя глад, без да е държал сметка за нахранването на тялото си; преминава през богатите трапези на средните векове, на които са поднасяли цяла редица ястия и се е яло до вредна пресита и стига до наши дни, в които ние казваме:

Знайте, че храната е цяла наука, от която сте длъжни да усвоите, поне основните въпроси и винаги, когато приготвяте храна, обезателно да приложите най-щастливата поука, която сте извлекли из нея.

Разберете нуждите на вашето тяло и дръжте сметка за тях, когато го храните.

Хранете се с толкова, отколкото се нуждате и с това, от което имате полза.

Понеже жената е тази, която е поела грижата по приготвянето на храната в дома; ней ще тежи вината, ако без просветеност в това отношение, с нехайство и небрежност изпълнява задължението си; или ще бъде горда, че влага знание, разбиране и умение, но приготвя такава храна за близките си, от каквато те се нуждаят.

Правилното хранене на човека още в ранното му детство има съществено значение и оказва голямо влияние върху бъдещето развитие на организма.

Правилното хранене при средно възрастния способствува да запазва в добро състояние неговото здраве и да даде най-много физическа и умствена работа.

Правилното хранене през периода на старчеството осигурява още дни на живот.

Освен възрастта, за вида и количеството на храната трябва да се взема предвид и работата, която се извършва.

Храната на умствения работник — учителя, чиновника, музиканта и др., по-ограничена по обем, е различна от тази на физическия работник, който, за да набавя изхабеното през време на извършената от него тежка работа, е необходимо да приема по-голямо количество храна и богата на съдържание.

Правилното и здравословно хранене изисква да се знае преди всичко, че храните, които ежедневно се приемат, поради различните вещества, които съдържат, играят и различна роля в човешкия организъм.

Според това те се подразделят на няколко категории:

1. Храни, които произвеждат силата и топлината в тялото на човека

Това са — хлябът и всичките тестени изделия, оризът, картофите, сушените плодове, захарта, медът, орехите, бадемите, фастъците, маслото и всички останали видове мазнини и др.

Тази редица храни са тези, от които най-вече се нуждае човекът на физическия труд. Те са, при-

емането на които наложително се увеличава при нарастването на грубата работа, която има да се извършва от дадено лице.

2. Храни, които възстановяват човешкото тяло.

Те са, благодарение на които в нашия организъм се образуват нови клетки; те са, с помощта на които се възстановява изхабеното в тъканите и мускулите; те са, с помощта на които детето расте.

Към тях се отнасят главно — месото, яйцата, млякото, сиренето, рибата, фасулът, грахът, лещата и др. Някои от тях произвеждат и малко енергия и топлина.

Необходими за подрастващите, полезни за възрастните, прекали ли се с употреблението им, те скоро стават нездравословни. Ето защо, налага се голямо внимание при консумацията на храни от тази група и то главно на тези от тях, които са от животински произход, а най-вече на месото, яйцата и рибата.

3. Освежителни храни

Такива храни са пресните зеленчуци и пресните плодове, особено, когато ги употребяваме в сурово състояние. Те са малко хранителни, но много полезни със съдържанието си на целулоза, която улеснява работата на храносмилателната система. Освен това, съдържат голям процент вода, известни количества киселини и минерални соли; също със съществено значение за организма на човека.

4. Храни, съдържащи витамини

Те са, като защитници на организма. Това са суровите плодове и зеленчуци, оризът, млякото, маслото, яйцата, черният дроб и др.

За всеки е ясно, че между така групираните храни не може да се постави строга преграда, поради това, че всяка от тях съдържа повече или по-малко от материалите, които влизат в състава на другата група.

От така дадените бегли бележки всяка домакиня може да направи своите изводи — в кой случай, на кои храни ще дава предимство, за да поднася на всички в семейството храна според нуждите. Въз основа на това, тя ще знае — как да състави своето меню, та то да обгърне в себе си храни от всички набелязани категории, с подсилване на някои от тях според случая, като същевременно държи сметка и за тяхния различен произход — животински и растителен.

Тя не трябва да забравя и значението на разнообразието при храненето, което винаги да се стреми редовно да поддържа.

При еднообразната храна апетитът към нея намалява, тя не се смила напълно, значителна част от нея се загубва за организма.

Нека не се забравя, че даже и при голямо огладняване пристъпваме без желание към храна, която вече много пъти се повтаря на трапезата ни.

Разнообразието във вида, под който се поднасят храните е от голямо значение и за полекото им смилане. Защото, само при мисълта за една добра и желана храна, устата се изпълня със слюнка, която подпомага храносмилането. А през това време подобни сокове същото действие се отделят, и в червата, и в стомаха и те бързо превръщат храната, за да се нахрани тялото. Същият резултат се постига и чрез храна, която е вкусно приготвена и поднесена в най-добър вид.

Второ условие от значение за правилното хранене трябва да се смята и равномерното разпределение на приеманата през деня храна.

Знайно е, че храната най-добре се смила и най-пълно използва от организма при четирикратно, или най-малко — при трикратно ядене през деня. Ето защо, никога този брой да не се намалява и да се изостави навика, какъвто имат в нашето село — да се хранят два пъти дневно.

Една неправилност по отношение на храненето, е възприетият от всички навик, сутрин да се приема малко храна, а вечер, когато обикновено е събрано цялото семейство около трапезата, увлечени в приятни разговори, всички да ядат много.

Тъкмо за предобедните часове, в които човек дава най-голямс напрежение и извършва най-голямо количество работа е получил малък хранителен принос, а за часовете на нощната почивка, през които и храносмилателната система трябва да почива, я отрупваме с повече храна и създаваме уморителна работа.

Нека всеки се замисли върху тука набелязаните съвсем бегло въпроси за правилното хранене на човека и не ги изоставя, ако желае да има винаги добро здраве.

М. Медникова

ХИГИЕНА НА ХРАНЕНОТО

Хигиената на храненето ни учи не само как да ядем, за да бъдем здрави, но какво, колко и кога да ядем, за да имаме правилно и пълно хранене. Трябва да знаем, че доброто хранене не се състои само в обилното приемане на много, или на скъпа храна, а на правилно приемане, макар и в по-малко количество — обикновена, проста, евтина храна.

За да ставя храненето правилно, трябва да се спазват известни правила, които да се направят като навик, особено в детската възраст, когато организмът се нуждае от правилно хранене и добри навици в храненето. Детската възраст е оная, в която може да се създадат навици у човека. Създаването на навици в храненето трябва да започне още от първата глътка мляко на новороденото.

В основата на хигиената на храненето неотклонно са легнали следните принципи:

1. Преди всяко ядене да се измият ръцете.
2. Храната добре да се сдъвква със зъбите.
3. Да не се лапа бързо, да не се смееме и много да не приказваме, когато се храниме, но да бъдем във весело настроение.
4. Да не се яде нито много горещо, нито много студено.
5. Да се яде умерено. Да не се водиме само от вкусовите желания, а и от разума.
6. Да се избягва яденето едновременно на горещо и студено.
7. Във време на яденето да не се пие вода, а особено, ако тя е ледена, или ледено питие.

8. Да се яде разнообразна и при това по рав-но живстинска и растителна храна.

9. Суровите храни преди да се ядат да се измиват добре с чиста вода. Ако са много зацапани, след измиването да се потапят за няколко минути във вряла вода.

10. Да се предпочитат суровите храни пред онези, които са били подлагани на готвене за дълго време.

Известно е, че навред в природата има болезнотворни микроорганизми, яйца от разни паразити и др. нечистотии, които се полепват по ръцете и, ако седнем на масата да се храним с неизмити ръце, то всичко това, което се е полепило по ръцете ще отиде заедно с храната в стомаха ни. Ако са заразени с някоя зараза или паразитни яйца, разявяваме се. За това, налага се, преди всяко ядене, всички да си измиват ръцете с чиста вода и сапун. Сапунът убива заразата, пяната премахва и механически свлича мърсотията от кожата, а водата всичко това отнася в канала, освобождава ръцете от мърсотията.

Когато се яде, храната трябва веднага да бъде съдвкана добре и, по възможност, по продължително време. Малките деца трябва да разберат, че природата е дала зъбите за продължително дъвкане. Онези в напредналата възраст, които нямат здрави зъби и немогат да ги използват за съдвкване на храната не трябва да я гълтат без да са я дъвкали с тия зъби, които имат, или дори само с челюстите си върху венците. Храната при дъвкането се полусмила. Тук тя раздразва слюнчевите жлези и те отделят обилно сок, който играе важна роля в храносмилането. Ако храната се глътат без дъвкане, слюнката е малко и храносмилането се забавя, а не рядко и разстройва.

Зъбите, за да могат правилно да изпълняват задачата си — да раздробяват храната, трябва да

се поддържат здрави. Това най-лесно се постига с поддържане хигиената на устата. След всяко ядене със специална четка за зъби (в никой случай с игла), да се изчистват добре зъбите, а добре е и с четка и някоя зъбна паста, или, в краен случай, само добре да се изплакват с чиста вода. При усещане на миризма в устата или при явно повредени зъби, веднага да се потърси зъболекаря за поправка на повреденото. Детските зъби, особено млечните, трябва да се пазят от повреда, защото при лоши млечни зъби, винаги порастват лоши постоянни зъби. Детето да се научи да пазя зъбите си.

Когато имаме мостове или изкуствени челюсти, почистването на зъбите трябва да става понастойчиво и то непременно след всяко ядене, защото събраната храна под моста или изкуствената челюст, дразни и натъртва венета и в последствие се получава нараняване. Изкуствените зъби винаги преди лягане да се свалят, за да не убиват през нощта венета или да не се случат в съня нежелателни задушвания.

Акта ядене трябва да се извършва бавно и внимателно:

1. За да се сдъвква добре храната.
2. За да се раздразнят правилно слюнчевите жлези.
3. За да успее езика добре да размеси храната.
4. За да може при случайна чуждо тяло — костичка, камъче, кокичка — да не се повредят зъбите или венета и защото —
5. Бавното дъвкане успокоява нервите.

При бързото лапане храната минава в стомаха, почти непожътната от зъбите, на парчета, с което се дава на стомаха извънредна и неприсъща нему храна. Такъв стомах често заболява.

При бързото лапане, при смехът и громкото приказване, винаги има опасност от задавяне. Това

става защото храносмилателната и дихателната тръби се кръстосват във фаринкса и при ядене и приказване едновременно след всяко вдишване може частича от храната да попадне в дихателната тръба. Често при такива задавяния може да се получи задуха със смърт.

Температурата на храната има голямо значение при храненето. Най-добрата температура, която трябва да има храната е около 15° до 50° С. Прекалено топлата или студена храна дразни лигавицата на устата, емайла на зъбите, дразни лигавицата на стомаха и като резултат имаме едно неправилно отделяне на стомашния сок и неправилно смилане на храната. Честите дразнения на лигавицата довеждат до стомашни разстройства, а не рядко и до язва в стомаха.

Особено пакостно е яденето на сладолед и то при бързо лапане, или в много топло време или след ядене на топла храна.

Често пъти при храненето човек, извън материалните възможности се води и от своя вкус, който нерядко е извратен. Всички подправки, малко или много, имат значение да поправят вкуса на храната, да я направят по-апетитна и по-леко смилаема. Но не са рядки случаите, когато с тия подправки се злоупотребява до такава степен, че довеждат до стомашни разстройства (люто, алкохол).

Независимо от разните подправки, и прекаленото и безконтролно ядене довежда до разстройство на здравето. Много ядене обременява стомаха и червата, сърцето и бъбреците, прави човека тежък, флегматичен, а най-важното — намалява дните му в житейския път. Такива лица, които имат навик да ядат много, бързо остаряват и стават плячка на болестите на прехраната — артерио-

склероза, артритизъм, подагра, високо кръвно налягане, сърдечен удар. Стомахът им е разширен и постоянно мислят кога и какво да ядат.

Пиенето на вода във време на яденето не е добър навик. Тогава стомашният сок се разрежда и забавя храносмилането. Добре е, онзи, който има навик да пие вода през време на яденето — да пие такава няколко минути преди яденето. Уталожва жаждата си и даже увеличава апетита си.

Храната трябва да бъде най-разнообразна и при това растителна и животинска. Като месото така и месните произведения, са една необходима храна, особено за физически работящите и подраствашите. Месната храна се явява като необходим носител на белтъчини и масти, а другите животински продукти, като мляко, масло, сирене, яйца и др. са носители на най-ценните хранителни вещества. Зеленчуците и плодовете през всичкото време на годината трябва да бъдат неотлъчна храна, особено през зимата и пролетта, когато организъмът започва да чувства голяма нужда от соли и витамини. Животинската храна се препоръчва за студените дни, а през горещите повече растителна храна.

Суровите храни са носители на витамини и соли, крайно необходими за нашия организъм. За това всички ония храни, които се ядат сурови, не бива да се подлагат на предварителна обработка, освен добре да се измият.

Умереното хранене е полезно. Да се стремим винаги към него, като не се водим само от вкуса си.

Във връзка с правилното хранене е въпросът за хранителните режими. Това е нагласяване на храненето на отделния човек или група от хора, в зависимост от възрастта, пола, народността, работата, сезоните, или климатичните условия, здравето или някоя болест, или да се задоволят

нуждите на бременната или кърмачката, или да се промени температурата на индивида.

Хранителните режими трябва да се нареждат така, че организма да не страда от липса на храна, а ако е нужно — само от липса или излишек на някой хранителни вещества.

Човек по природа е всеядно същество. Още от древността той е схванал вредността на чисто месната храна, затова почнал да я разнообразява с корени, зърна, зеленчуци и плодове.

Месната и зърнената храна изобилствуват с органически киселини и правят организма по-податлив на ред заболявания, а самите соли и киселини от тези храни причиняват ред страдания. Днес растителната храна заема първо място в изхранването на хората.

Зеленчуците, взети като храна, алкализират кръвта, разтварят киселите соли и предпазват или лекуват човешкия организъм от ред болести.

Месните и зърнени храни са богати на хранителни вещества. В малки количества задоволяват, но често, приемани в големи количества, не се приемат правилно и, в резултат, стават натрупвания на излишъци и организмът почва да страда.

За правилното изхранване на човешкия организъм е нужна, както животинска, така и растителна храна. Чрез животинската храна на организма се доставят нужните градивни материали — белтъчини и соли, а чрез растителната — енергитична храна — въглехидрати, соли и витамини.

От раждането до смъртта човешкият организъм минава ред стадии на развитие, придружени с промени на храненето и разнообразяване на храната.

Във време на кърменето, първата година от живота, детето се нуждае предимно от животинска храна — майчино мляко, в последните месеци на кърменето — подсилена с растителни

сокове. С поникването на първите зъби, детето се нуждае и от други храни.

Във времето до училищната възраст, когато детето расте волно и безгрижно, най-подходяща храна се явява разнообразната животинска и растителна, с преобладаване на суровата растителна — плодовете.

Във време на училищната възраст, когато организмът бурно расте и изразходва маса енергия, било за физическо или умствено развитие, справяйки се с маса задължения и несподобности, нуждае се от храна богата на белтъчини от животински произход — леко усвоими и от въглехидрати, соли и витамини. В този стадий на развитие на човешкия организъм, най-добра храна е смесената животинска с растителна, с преобладание на животинската.

Във време на зрялата възраст от 20 до 50 години, когато човек се намира в своята физическа и умствена висота, се нуждае от усилена храна. Но тук храната трябва да бъде силно градивна от една страна и от друга, силно енергитична и защитна, така, че при остатъците на недоброто премилане на животинската храна, да има соли, които да неутрализирват вредните киселини и да предпазват организма от болести на прехранването. Най-подходяща за тая възраст е растителната храна, подсилена с животинска. За това е нужно $\frac{1}{3}$ животинска и $\frac{2}{3}$ растителна храна.

Във време на старческата възраст, от 50 години нагоре, вече отравеният от обилно хранене организъм се нуждае от храна, която ще изчисти утайките в тъканите и кръвоносните съдове и ще продължи живота. Тая възраст се нуждае от растителна храна, подкрепена с животинска, но без месо.

В зависимост от работата, която извършва човек е и нуждата от храна. За извършва-

нето на физическата работа или за оная класа хора, които работят физически, най-подходяща е храната, в която преобладават животинските продукти, предимно месото, а за умствените работници обратното — растителни храни с животински продукти и малко месо. Такава относително бедна храна за умствените работници е необходима, като се вземе предвид обстоятелството, че те не правят достатъчно физически упражнения, не става пълно премилане на животинската храна и като последствие, ще се яви предразположение към артритизъм, подагра, бъбречни, чернодробни, мозъчни и др. страдания.

Като се има предвид, че употребата на месна храна прави човека буен, с добро самочувствие, строг, зъл, горд, надменен, властелин и самоуверен, а растителната храна смирява, утихва страстите, смекчава нравите, облагородява и прави човека един смирен, тих, преклонен, но издържлив работник, с течение на времето са се наложили известни режими на храненето. Тия режими на храненето целят да променят характера и нравите на хората.

Хранителните режими според характера на храната биват:

1. Смесен хранителен режим е този, в който са застъпени, както растителните, така и животинските храни, включително и месото. Този режим е най-подходящ за юношеската и средната възраст, когато именно организъмът се нуждае от голямо количество доброкачествени и защитни белтъчини, леко усвоими и бързо смилаеми. В този режим са застъпени месните и растителни храни наравно. Този режим е вреден както за ранното детство, така и за преклонната възраст.

2. Вегетарианският хранителен режим е този, в който са застъпени като храна всички растителни и всички животински храни, без

месото. Най-силната, но същевременно най-състряваща организма храна — месото, се отрича. При този режим на хранене организмът се чувства добре, само тогава, когато приема обилно животински храни, които дават всичко онова, което организмът би получил от месото и не би страдал от към липса на белтъчини. Този режим е най-добрият диетичен режим, препоръчван от нас, при много болни и здрави. Това е режимът на хранене, който при разумно прилагане може да даде всички необходими хранителни принципи. Но този вегетариански режим е най-скъпия и достъпен за малко хора.

3. Вегеталиански или растителен режим е онзи режим, който отрича всякаква животинска храна. Този режим има предимството пред другите, че не предразполага организма към ревматизъм, артритизъм, подагра, артериосклероза, високо кръвно налягане и др.; прави ума по-бодър, интелигентността по-жива, укротява характера. От физиологично гледище, вегеталианският режим има неудобството, че създава на организма голяма излишна работа за минимум спечелена енергия (1 кгр. зеленчук средно дава белтъчини 20—30 грама, масти около 10 грама и калории около 200—300 гр., тогава, когато един килограм месо дава белтъчини 200 гр., масти 150 гр. или 1500—2000 калории). При този режим на хранене, нужно е да се поеме огромно и излишно количество храна, от което само малка част се оползотворява. Така се обременява храносмилателната система и се получават ред заболявания. В този режим хлябът и бобовите зърна доставят белтъчините и въглехидратите.

При този режим организмът почва да страда от липса на защитни белтъчини и соли и най-често от разширение на стомаха. Това е режимът препоръчан през нашите пости. Този режим е спасител-

ния режим след прогуляните обилни с месо дни и седмици, както през есента, така и през зимата.

Вегетарианският режим, който предвижда към растителната храна животинска без месо — е най-робрият режим, а вегеталияанският — без животински продукти, се явява като необходимост, провеждан като къси пости, защото през това време човешкият организъм ще се очисти от утайките, останали по органите, тъканите и кръвоносните съдове от ежедневното хранене.

Д-р Ив. Найденов

ИКОНОМИЯ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИЕТО НА ХРАНАТА

Много учени наричат кухнята химически лаборатория на домакинството. Това е едно съвсем правилно наименование. Ние едва можем да имаме пълна представа за това, каква промяна става с хранителните продукти, главно под действието на слънцето, в тази лаборатория.

Цялата преработка на хранителните продукти, която обхваща промяната, както на техния външен вид (нарязване, белене, мелене и пр.), за да минат в определено ястие, се нарича кухненска преработка на хранителните продукти. Тази кухненска преработка е крайно необходима, за да могат хранителните вещества — белтъчини, въглехидрати, мазнини и др. да станат по-достъпни за действието на хранителните сокове и вследствие на това, по-приемливи за нашето тяло.

При тази подготовка на хранителните продукти, нашата домакиня трябва да е много внимателна, за да не позволи пилеене не само на продукти, но и на време, труд и средства. В това направление ние, българските домакини, правим много грешки.

Нека погледнем малко по-широко на въпроса, без претенции, обаче, че в няколко страници ще изчерпим всичко относно икономията при приготвянето на храната.

Реализирането на тази икономия е в зависимост от много моменти при готварстването — още от избора на готварската печка, от избора на кухненските съдове, от купуването на хранителните продукти, начина на готвенето, навиците

при яденето, съхранението на приготвеното ястие и пр., та до организирането на работата. Ето по няколко думи върху всеки от горепосочените случаи.

Като говорим за готварскā печка, ние разбираме обикновена такава (тип „Перник“ и др.), която за сега е най-популярна и най-употребявана в нашите домакинствā. При покупка на готварска печка, добре е да се потърси мнението на специалист, защото не е само материалът, който оказва влияние върху правилното нагряване на печката и поддържане равномерното нагорещаване за по-дълго време, а много зависи и от това, как се движи вътре топлият въздух, от къде схващā колелетата, върху които се слага готварския съд, колко е дълбоко огнището, какво топление се образува, т. е. до колко в печката се осигурява пълното горене или изгаряне на горивото, без да се образува пушек и излишни сажди и пр. Когато тези, според някои, може би, „дреболии“ не са взети под внимание, не се използва напълно горивния материал, домакинята се нервирва, поради това че закъсняват закуска̀та, обедът или вечерята, губи доста време и си създава излишен труд с честото чистене на тръбите, на печката, с чистене на опушените кухня и съдове и пр. Освен това и самият продукт, оставен да кисне дълго преди заваряването, печенето или пърженето, губи значителна част от своята хранителност. Значи правилно и целесъобразно конструиранā печка̀ води към пестене на горивен материал, на време, труд, средства и хранителни продукти.

Тук трябва да споменем, че от голямо значение е и горивния материал, употребяван при готвенето. За сега у нас най-икономично е готвенето с каменни въглища и то смес от I и II качество. Кюмюрът от I качество дава по-трайна, но уме-

рена топлина, а този от II качество — по-бърже се разгря и дава по-голям пламък.

Купуването на кухненски съдове изисква от домакинята голямо внимание и съобразителност. Трябва да се имат пред вид: материала, формата, предназначението, употребата и цената им.

Материалът на кухненските съдове да е здрав и от такова естество, че лесно да се чисти. Например, по-здрави и трайни са бакърените съдове, отколкото чугунените, алуминиевите и пръстените. По-лесно, обаче, се чистят порцелановите и чугунените, отколкото бакърените.

Форматът на съда е също от значение за пестене на гориво и време. Така например, съдове с равно дъно, което плътно приляга към плочата на печката, са за предпочитане, понеже лесно се затоплят и ястието в тях бърже завира. Съответната дълбочина на съда и форма на капака възпрепятствуват честото изкипяване на ястието, при което не само се губят хранителни материали, но се мърси печката и съда, което пък изисква време и труд за почистване. От голямо значение е и за какво ще ни служи кухненският съд, т. е. — за варене, печене, пържене или задушаване. Съобразно неговото предназначение се подбират съответни материал и форма. Така, неикономично е да се пържи в алуминиев съд и в по-долнокачествен емайлиран, защото лесно се повреждат от високата температура на масата. Пърженето трябва да става в бакърен или железен плитък съд. В първите съдове, обаче, за препоръчване е да се вари мляко и ястие, защото лесно се нагряват и завирането започва след късо време.

По отношение степента на употреблението на съдовете, всяка домакиня трябва да помни, че не икономисва нищо, ако купува съдове или прибори, които често употребява, от по-долнокачествен материал. Например, вилници и лъжици от

алуминий са съвсем нетрайни. А що се отнася до цената на съдовете, добре е по-често да си спомняме английската поговорка: „Не съм толкова богат, за да купувам евтино“. Наверно много домакини са се убедили в истинността на тази мъдрост.

И така, целесъобразно и с разбиране подбрани кухненски съдове, неминуемо допринасят за пестене на труд, време, средства и хранителни материали.

Какво бихме могли да кажем за организацията на работата при готвенето? Много домакини поглеждат дори с насмешка на този въпрос, като изказват само едно съвсем неоснователно твърдение, а именно: че ако има материали на лице, работата се нарежда от само себе си. Ежедневната практика, обаче, напълно опровергава това. Ние трябва да се съгласим, че разумно организирана работа е не само наполовина свършена, а и материалите, времето, трудът и средствата са наполовина спестени.

За да имаме разумно организирано приготвяне на храната, необходимо е: 1) мислено домакинята да си изясни какво точно ще готви и какво ще ѝ бъде необходимо за това; 2) да си приготви необходимите материали и съдове; 3) да работи повече седнала и да избягва излишните повтарящи се прехождания, което пък е в зависимост от правилното разположение на мебелите в кухнята и 4) да работи с по-упростени съдове и прибори (без гравюри и много украси, които изискват повече време за чистене).

Макар само бегло набелязан организационният план на работата в кухнята, нека нашите домакини се позамислят за добрите последствия от извършването на планова работа, защото болшинството от нас, като че не реагират против обстоятелството, че все още се смята за „добра дома-

киня“ онази жена, която просто е отрупана с работа и на която умората е вечен съпътник, нейната сянка.

Разумното организирано готвене осигурява на домакинята пестене на време, труд сили и повече свободно време.

Един друг факт е стремежът на домакинята да купува „евтини“ продукти. За жалост, обаче, в случая се прави също една голяма грешка, понеже тя се ръководи само от покупната цена. Тази последната знаем, че е в зависимост, не само от предлагането и търсенето на даден продукт, но и от: разноските и употребеното време за неговото производство; от големината на площта, върху която се произвежда; от вида, вкуса, устойчивостта против развала и от редица други условия. Друго обстоятелство, по-съществено, което домакинята винаги трябва да има предвид, то е — какви хранителни вещества купува чрез даден продукт. Общопотвърдено за сега е, че храните, богати на строителен материал (белтъчни вещества), са по-скъпи от въглехидратите и мазнините, а въглехидратите са по-евтини от мазнините. Така че мазнините заемат средно място по отношение на цената.

Не е икономично, дори е разточителство да се набавят белтъчни вещества за тялото чрез зелен фасул, тиквички и др. Евтини белтъчни вещества се купуват чрез боба, лещата и граха, а по-скъпи — чрез месото, сиренето и др.

Евтини нишестени храни са картофите, гръзът, зърнените храни и др., а евтини мазнини се набавят чрез слънчогледово семе, соята, сланината, млякото, сиренето и др. Това разпределение не важи, обаче, за военни и следвоенни години, когато покупната цена на продуктите съвсем не потвърждава горното.

Зѧ да може, обаче, домакинята дѧ си набави евтина и същевременно пълноценна храна, необходимо е, поне грубо да е запозната с това, кой хранителен продукт какъво съдържа и от какви хранителни вещества се нуждѧе човешкото тяло.

Зѧ постигане икономия при самото приготвяне на разните видове ястия, неизбежна повеля за всяка домакиня трябва да бѣде: при приготвянето на дадено ястие в никой случай дѧ не се цели изключително задоволяването на вкусови усещания. В тоя случай домакинята несъзнателно става роб на чревоугодничеството. Разумното в случая е — чрез съответната храна да се даде необходимото и полезното, добре нагласено на вкус. Тогава ще се постигне действително една по-голяма икономия, отколкото при чревоугаждането — защото няма да има после излишна и вредна претрупаност на мазнини, белтъчни вещества, захари, подправки и др., която прави храната по-скѧпа.

При самата преработка на продуктите, да се внимава да се губят по възможност най-мѧлко хранителни вещества. Така например — зеленчуци, лук, месо и др. трябва да бѣдат винаги пресни и дѧ не се мият никога нарязани на парчета. Винаги се изчистват от изгнили, нечисти части и тогава се измиват обилно с вода (за предпочитане течаща). Въобще, при измиването на зарзѧват, месо, плодове, да се внимава, колкото се може, по-мѧлка повърхност от тоя да има допир с водата. В противен случай ставѧ изплакване, на макар и малка част, от хранителните вещества, които се изхвърлят с водата, с която се мие продукта.

Много често се забелязва домакините при изчистване на картофи, плодове и др. дѧ ги нарязват и оставят във вода да киснат, за да не потъмнеят, докато им дойде времето за употребление. Това се прави от незнание, а много често и от нехайство. Трябва, обаче, дѧ се помни, че на киснатият, особе-

но нарязан и на киснат продукт, по-продължително време във вода, губи не само от своя вкус, но и от своята хранителност. Затова продуктите се изчистват и измиват непосредствено преди употреблението, важи особено и за ориза, а такива, които почерняват на въздуха — картофи и плодове — изчистени, се слагат във вода, подсолена или подкиселена, но за късо време. Има случай, обаче, когато е необходимо да се кисне някой продукт и по-дълго време — например дивеч. Тогава пък на кисването стават във вино или вода, с повече оцет. Киселината и някои от тръпчивите вещества на виното забраняват да стават изсмукването и отделянето на хранителните вещества.

Трябва да се внимава и при белезването на някои продукти — картофи, плодове и др. да бъде плитко, за да не се изхвърля от продукта.

Добре е да се въздържа от белезването на повечето от плодовете — заедно с люспите се изхвърлят и ценните хранителни вещества — витамините.

Понякога, особено за вечеря, домакинята си служи с готови консерви, които тя само доприготвя за ядене. Например, сварява малко кренвирши, кървавица и др. Голяма грешка е да се сложат те в студена вода и тогава да се чака да кипнат. За да няма загуба на хранителни вещества, водата, в която се слагат, трябва да е кипнала. Врящата вода не позволява извличането на хранителните вещества и като така, малка част от тях минава във водата. Дори в много страни, а напоследък и у нас, тази вода не се хвърля, а влиза като съставна част на някоя супа или ядене. По същата причина, във вряща вода се попарват и много зеленчуци (спанак, коприна и др.), във вряща вода се варят и цели небелени картофи.

Употребяването на сода за хляб при варенето на някои продукти, било за отнемане киселината

им или за по-лесно сваряване, трябва да се избягва. Твърди се, че содата действува разрушително върху витамините, чрез което, значи, те се губят за организма.

И накрая, нека знаем, че загуба на хранителни вещества имаме и когато: 1. Готвенето става на слаб огън, така че ястието дълго кисне на едва стоплената плоча на печката. За това трябва съдът с ястието за варене, печене или пържене да се слага едва, когато плочата е добре сгорещена. 2. Прекомерно сгорещената печка — причинява загаряне, при което загубата на хранителни вещества също не е малка. 3. Когато сготвеното ядене престоява по-дълго време и когато ястието често се подгръзва също се претърпява загуба на хранителни вещества.

С тия данни, както се отбелязва и по-горе, не може да се изчерпи един така обширен въпрос, като този за икономията при приготвянето на храната. С всичко казано се цели по-скоро да се предизвика у всяка домакиня по-дълбок размисъл, по-голяма съобразителност и предвидливост при готвенето и самата тя да дойде до убеждението, че с приготвянето на храната тя не изпълнява само едно свое неизбежно задължение, а едновременно с големия принос за поддържане здравето и правилното развитие на тялото у своите близки, тя разумно бди за правилното изразходване на време, труд, средства и продукти.

И така, нека завършим с пожеланието: повече разум при готвенето, повече задълбочаване в дреболиите, съпровождащи готвенето, повече просвета по въпроси, свързани с храненето, за да се избегне разхищението при него!

В. Костова-Николова

НЕОБХОДИМИ КОЛИЧЕСТВА ОТ РАЗЛИЧНИТЕ ПО-ГЛАВНИ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ ЗА ЕД- НО ЛИЦЕ ПРИ РАЗЛИЧНИТЕ СЛУЧАИ В ГОТ- ВАРСТВОТО

1. Хляб	600 гр.
2. Месо за готвене	150 „
„ „ печене	250 „
„ „ супа	100 „
3. Риба за яхния	150 „
„ „ пържене	175 „
„ „ супа	50 „
4. Мяс или топено масло за готвено, пече- но и пр.	15 „
за пюре	10 „
за супа	5 „
за тестени сладкиши	15 „
за пържени сладкиши .	20 „
за кадаиф или баница .	30 „
5. Оливия за халва с гриз .	25 „
за ядене	15 „
за супа	10 „
за салата	5 „
за пържена риба .	25 „
за мекици	40 „
6. Мляко за закуска	250 „
за мляко с ориз .	170 „
за кисело мляко	300 „
за макарони	70 „
за супа	40 „
за пюре	70 „
за пудинг	150 „
за др. сладкиши	80 „

за крем	60 гр.
7. Сирене за закуска .	50 „
за вечеря .	70 „
за макарони	40 „
8. Яйца за супа за 6 души .	1 бр.
за крем за 6 души .	6 „
9. Захар за чай и закуска .	25 гр.
за мляко	10 „
за мляко с ориз .	20 „
за компот .	30 „
за халва от гриз .	40 „
за пилат .	20 „
за макарони .	20 „
10. Ориз за пилат	60 „
за рибник .	60 „
за с месо .	50 „
за месни сърми	15 „
за постни сърми .	45 „
за кюфтета яхния .	20 „
за с мляко	25 „
за супа	15 „
за пудинг .	20 „
11. Гриз за халва	60 „
за супа .	15 „
за сладкиши	50 „
12. Фиде за супа	10 „
13. Макарони за варене и печене	65 „
за супа	20 „
за мусака	60 „
14. Лук за постно ядене	20 „
за месно ядене	10 „
за супа .	15 „
15. Картофи с месо	150 „
за постно ядене .	300 „
за супа	50 „
за пюре и други гарнитюри ;	150 „

за пълнене	200 гр.
за сладкиши	125 "
16. Разни зеленчуци за постно ядене.	300 "
за ядене с месо	200 "
за супи	100 "
за пюре	300 "
17. Леща за супа	70 "
за яхния	100 "
18. Зрял фасул за с месо	50 "
за яхния	80 "
за супа	25 "
за пюре	60 "
19. Мед	80 "
20 Грозде	250 "
21 Плодове	250 "
сухи плодове за компот	80 "
22. Мармелад	60 "
23. Кадаиф	50 "

Тези количества са средни и приблизителни. Те никога не могат да бъдат абсолютни, защото са в зависимост от много условия: възрастта на членовете в семейството, здравословното им състояние, работата, която извършват, апетитът, който имат, настроението в дадения момент и пр. Тези условия са със значение и влияние върху количеството храна, която се приема.

Когато храната се приготвя за повече от 5—6 души, посочените количества може да понесат едно малко намаление, без това да се отрази върху качеството и без да се почувствува намаленото й количество.

Ако за обяд или вечеря се приготвя не едно, а две, три и повече яденета, ясно е, че посочените количества, съобразно това, ще се съответно намалят.

СЪОТНОШЕНИЕ МЕЖДУ ТЕГЛО И ОБЕМ

В по-голямата част на готварските рецепти, предвидените количества хранителни продукти се дават в тегло. Това твърде много затруднява домакинята, защото тя най-често не разполага с теглилка в своята кухня. За нейно улеснение, ние ѝ предлагаме следните две средства, от които може да се възползува:

1. Установеното съотношение между теглото и обема на някои продукти е приблизително следното:

1 водна чаша течност (вода, мляко, вино, оцет и пр.) = на $1/5$ от литъра или 5 водни чаши = 1 литър.

1 пълна чаена чаша течност = на $1/4$ от литъра или 4 пълни чаени чаши = на 1 литър.

1 супена лъжица течност = на 15 грама.

1 кафяна лъжичка = на 5 грама.

1 кафяна чашка течност = на 50 грама.

1 водна чаша кристална захар = 200 грама.

1 кафяна чаша пудра захар = 50 грама.

$2\frac{1}{2}$ кафяни чашки брашно = 100 грама.

1 изравнена супена лъжица брашно = 15 гр.

1 чаена чаша ориз = 200 грама.

1 чаена чаша чукан пекмет = 150 грама.

1 препълнена супена лъжица сол = 25 грама.

1 изравнена супена лъжица масло = 20 грама.

Тези цифри, обаче, са приблизително точни, защото водни чаши, чаени чаши и кафяни чашки има с най-разнообразна форма и големина, а супени и чаени лъжици — с различна широчина и дълбочина. Тези различия неминуемо ще дадат отражение върху теглото на продукта, който се измерва с тях. Те биха могли да се използват, когато не се касае до някакъв деликатен сладкиш,

или за други случаи, при които не се изисква голяма точност.

Всяка жена може да разреши този въпрос в своята кухня по много лесен и напълно сигурен начин, а именно:

2. Купува известно количество от даден продукт. Например: 1 литър, 1/2 литър, 1/4 литър — от мляко, вино, оцет и пр. или 1 кгр., 500 гр., 250 гр. — от захар, брашно, ориз, сол, масло, салца, мармелад и пр. и ги измерва с нейните собствени чаши, чашки, лъжици и лъжички. В тетрадката, в която записва разни рецепти и която винаги трябва да ѝ бъде под ръка, отбелязва установените лично от нея количества.

Така тя ще може при всеки един случай да използва своите прибори с голяма сигурност за тяхната вместимост.

КУХНЯ

Кухнята е мястото, където жената прекарва голяма част от деня; там тя приготвя храната за всички в семейството, чрез която осигурява правилното им развитие. Там тя е и работник и изследовател и творец.

Живот без храна е невъзможен.

Дом без кухня е немислим.

Мнозина от нас с идването си от вън в дома се отбиват най-напред в кухнята и с жаден поглед само в миг обгръщат всичко, каквото има приготвено за храна.

За гладния всякакво друго желание изчезва. Той не мисли повече за работа, нито за разговор и удоволствие. Онемял и отпаднал, той чака храната. След като насити своя глад, той отново е жизнен и радостен. Всичко онова, което излезе из кухнята, го доведе отново към дейност.

Има ли нужда от повече доказателства, за да уверим всички, че кухнята е мястото, където жената извършва чудеса и да ги убедим, че когато подреждат дом, трябва най-напред за кухнята да се загрижат?

Недоумяваме пред факта, че все още в много семейства — в селото и града, кухнята е изоставена на последно място. За нея малко внимание и средства се отделят, а много се очаква от нея.

Нека това се разбере от всички и подредят кухнята си така, както трябва. Въпросът се отнася не до лукс, а до удобства, създаващи условия за полета и резултатна работа на жената и за по-голяма хигиена.

Кухнята трябва да бъде достатъчно светла и широка. Мебелите, които не бива да липсват от нея са — готварската печка (електрическа или за въглища), омивалникът, шкафът за продукти и съдове, масата за работа и 1—2 стола. Необходимо е и теленото долапче, в което поставените през лятото хранителни продукти да са на проветриво място, а същевременно и запазени от мухи, мишки и др. Където липсва водопровод и канализация, омивалникът може да се направи така, както препоръчва една абонатка на сп. „Земеделско домакинство“ в статията „Имате ли канал във вашата кухня?“, в брой 4-ти на год. I-ва.

При добре подредени мобили в кухнята се създава възможност при своята работа жената да се движи в една посока, което ѝ пести време и сили.

В безплатно подредена кухня тя е принудена непрекъснато да отива на една и друга страна, което я премного уморява.

Необходимите за кухнята съдове и прибори са в зависимост от броя на членовете в семейството, материалното състояние на последното, от кухнята, която поддържа то и пр.

Един списък на приблизително пълен домашен кухненски инвентар, включва в себе си, следните предмети, които постепенно ще се набавят:

1. Тенджери — плитки, дълбоки, малки и големи (за супа, ядене, вода и пр.).

2. Тигани — малък и голям.

3. Ножове за работа — по-големи и по-малки.

4. Дъски за рязане на месо и зеленчуци.

5. Дълбоки супени лъжици, надупчени и дървени.

6. Кърпи за ръце и съдове и закачалка за тях.

7. Сита за брашно и захар — малки и големи.

8. Метли.

9. Широка лопата за боклук и малка за въглища.

10. Кофи за въглища и боклук.

11. Четка за печката.

12. Тел за разбиване на яйца.

13. Хаванче.

14. Гаванка с чукче — дървени.

15. Чукче за начукване на месо.

16. Чайник и кафениче.

17. Съдове за захар, сол, пипер и пр.

18. Електрически котлончета.

19. Тавички и форми за сладкиши — различни по форма и големина.

20. Цедки за супа и др. — малки и големи.

21. Машинка за месо.

22. Различни съдчета — купи, канчета, легенчета; други такива за сапун и икономия; шишетата за оливия, оцет и пр.; кутии и буркани за масло, мас, мед, мармелад и пр.

23. Съд за миене на съдовете.

24. Ноцви за месене на хляб, козунаци и др.

25. Теглилка.

26. Часовник.

27. Дъска и точилка за точене.

28. Сатър.

29. Ска̀ра за печене месо на жар.

30. Съд за разбиване на яйца.

31. Тави за варене на сладко и ма̀рмелад.

32. Точило за ножове.

33. Машинка за мелене на орехи.

Нека домакините от на̀шето село, пък и тези от града да не се плашат от та̀зи дълга редица предмети, които набеляза̀хме тук, достатъчни за една изложба.

Те сигурно ще си спомнят колко пъти много от тях са им потрябвали и, понеже не са ги имали, са били затруднявани в работата си — и тогава̀ ще признаят, че нищо излишно не е ка̀зано.

Избегнали сме много, които постепенно губят своето значение, а не сме предвидили онези, които преминават границата на необходимото и клонят към лукса.

Не засягаме също всичките прибори и съдове, които се отна̀сят до трапезарията̀, макар че много от тях имат приложение и в кухнята.

Тези предмети са дадени в ред, по който младото домакинство постепенно и последователно ще се снабдява с тях.

УМЕНИЕТО ДА СЕ ГОТВИ

Всеки, който е поел грижата да̀ готви, трябва да си за̀даде за цел да̀ разбере всичко, което извършва в течение на този процес и да знае защо го върши.

Ако той усвои основните нача̀ла при готвенето на храните; ако те му са напълно изяснени, той никога̀ няма да върви по пътя на случайността и на временните налучквания, при които винаги ще сгрещи, а смело и с разбиране ще превръща суровите хранителни продукти в апетитна, вкусна, запазила хранителната стойност на продуктите включени в нея, лесносмилаема и напълно изпъл-

зуваема от организма, за който е предназначена — храна.

Умението да се готви, в буквален смисъл, е чиста наука, а техническото изпълнение е майсторство, което се добива по пътя на опита и практиката.

От това съчетание на наука с техника изниква целият процес на готвене, произведенията от който са произведения на едно изкуство.

И така, който иска да готви с умение, трябва да бъде просветен майстор и той е длъжен да се създаде като такъв.

Добре пригответното ядене, в повечето случаи зависи не от скъпите и редки продукти, употребени за него, а от умението и разбирането вложени при преработката им.

От евтини продукти, при умение, могат да се приготвят ястия, които с по-голяма охота ще се приемат от устата и организма, отколкото храна, приготвена от скъпи продукти, но без умение. Употребата на голямо количество мазнини при готвенето, много месо и пр., не е изкуство, а незнание и неумение.

ПРАВИЛНО ЧЕТЕНЕ И ТЪЛКУВАНЕ НА ГОТВАРСКИТЕ РЕЦЕПТИ И ТОЧНОТО ИМ ИЗПЪЛНЕНИЕ

В много случаи, неуспехът при изпълнението на дадена готварска рецепта се дължи на едно повърхностно прочитане и, следователно, на изпълнение не тъй, както точно е казано.

Могат да се посочат редица примери от някои малки думички в рецептата, които на пръв поглед съвсем незначителни, са били стминати без внимание от тази, която готви, за да си понесе, за съжаление, последствията от това.

Така например, казва се:

При сваряването на продуктите:

1. Вари се „на слаб“, „на силен“ — огън.
2. Залива се с „малко“, „едва да покрие продукта“, „много“, „студена“, „топла“, „вряща“ — вода.
3. Прибавяйте солта „в началото“, „когато заври“, „когато оври“, „опитайте на вкус и тогава“.
4. Варете яденето или продукта — „2—3 часа“, „4—5 минути“.
5. Сварете яйцата — „полутвърди“, „достатъчно твърди“.
6. Пущайте ориза, фидето, гриза на супата, „когато ври и бъркайте“.

Ако не се обърне внимание, че задушеното трябва да се вари на слаб огън; че на коя да е яхния се сипва малко вода; че месото за супата се залива със студена, а изпърженото за готвене месо — с гореща вода; че на супа или ядене, в които има сирене или кашкавал, солта се поставя след като се опита; че месото за бульон трябва да ври 2—3 часа, а компота от ягоди 4—5 минути и пр. — никога успехът при работата няма да бъде пълен.

При пърженето на продуктите:

1. Пържи се „в изобилна“, „в малко“, „във вряща“ — мазнина.
2. Пържи се „докато добие златистожълт цвят“, „докато се зачерви“.
3. Посолете със сол „след изпържването“.
4. Посолете със сол „преди изпържването“.
5. Поръсете със захар изпържените топки и със сол изпържените картофи, „докато са още топли“.

Ако дребните рибки не се осолят предварително и не се пържат в сгорещена и голямо количество мазнина, ще се раздробят напълно и изтигания ще се извади една каша, вместо цели хрупливи рибки; ако омлетът не се пържи докато добие златист цвят, губи хубавия си външен вид и приятния си вкус и пр. и пр.

При печене на продуктите:

Когато печете месо „заливайте го с мазнина“, „заливайте повърхността му с малко студена вода“.

В случая и „повърхност“ и „малко“ и „студена“ имат значение, за да остане печеното месо сочно.

При приготвянето на различните сладки:

1. Когато се описва приготвянето на кейк се казва: маслото се „избива на пяна“ и след това „постепенно“ и „последователно“ един след друг се поставят останалите продукти, като „непрекъснато и енергично“ се бърка.

Не се ли обърне внимание на тези четири положения, кейкът никога няма да стане.

2. За приготвяне на маслени бисквити се казва: работете на „хладно“ място, оставете тестото на „студено“ да се „повтвърди“.

В случай на невзиране в тези подробности, тестото се размеква и работата толкова се затруднява, че дори може и да не се успее в нея.

3. За сладкиши, при които белтъците се прибавят на сняг, всякога се казва „леко“ разбърквайте сместа. Обръщали ли сте внимание на това?

4. За изпичането на различните сладкиши се отбелязва за пещта „в съвсем слаба“ (за целувки), „в слаба“ (за крем), „в силна“ (за ма-

слени бисквити), „в доста силна“ (за сладкиши от листно маслено тесто).

Съблюдавате ли тези степени на загорещена пещ във вашето сладкарство? Без това вие ще претърпите разочарование — целувките и бисквитите ще се разлеят на питки на дъното на съда, кремът ще бъде като пресечен, тортата спаднала, масленото тесто — глетаво.

5. Да се отличава „засушаване“ от „запичане“.

Първото се извършва на сухо проветриво място или на края на отворена фурна, а второто става, макар само за минутка-две — вътре в пещта.

Ако не се вглеждате в тука посочените и други подобни подробности на рецептата, не ги ли съблюдавате и изпълнявате точно, не бързайте да отсъдите, че рецептата не е вярна, защото вината за неуспехā е изключително ваша.

—

—

—

—

ОСНОВНИ ПРАВИЛА ПРИ ГОТВЕНЕТО

От времето когато огънят е бил открит и нашите прадеди са започнали да го използват като мощно средство в борбата за живот, се чертае бажен етап в развитието на човешкия род.

Това време е началния момент за съзнателна преработка на храните.

По-късно последователно се оформяват различни пътища за въздействие на огъня върху продукта, от където, като последица възникват и различните начини за преработка на храните — варене, пържене и печене.

ВАРЕНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

Варенето е процес, при който суровите хранителни продукти, поставени в някаква течност, под влияние на огъня, преминават от суров, мъчно смилаем и без вкус продукт, в такъв по-лесносмилаем и с вкус, който дразни апетита.

Задачите, които се поставят при варенето на продуктите са различни:

1. Да се екстрахират (извлекат) голяма част от хранителните вещества на продукта в течността, в която той се вари. Това е принципът на приготвянето на бульоните, основната течност на някои сосове, зеленчуковите супи и др.

2. Да се запазят тези хранителни вещества в самия продукт — какъвто е случаят при варенето на месо за разсол, сваряването му, за да се поднесе с някакъв сос, варена риба също със сос и др.

3. Да се получи сварен продукт, който не само е запазил своята хранителна стойност, а чрез прибавка на разни подправки, миризми, мазнина и някой друг продукт, като зеленчук и др. е увеличил хранителността си и е добил по-приятен аромат. Типичен пример в това отношение са задушени — месо, птици, картофи, гъби и пр.

В същност, строгата граница между трите случая не може да се постави, защото, както при приготвянето на бульон малко от хранителното съдържание остава в свареното месо, така и при готвенето на разсол, полученият сос съдържа известни хранителни материали.

Все пак, обаче, всеки от тях може да бъде разгледан отделно от другия.

Нека разгледаме по-конкретно тези три отделни случая:

Да предположим, че желаеме да оставим възможно най-голямо количество хранителни вещества от месото да преминат във водата, в която го варим — т. е. да приготвим бульон.

Покрай другите съставни части, месото съдържа и значителен процент белтъчни вещества. Те имат свойството да се пресичат под влияние на температурата. Ако в случая бихме залели месото с гореща вода, белтъчините, намиращи се по повърхностния пласт на месото ще се пресекат и ще го обгърнат с обвивка, която мъчно пропуска останалите хранителни вещества да излезат в течността.

Ето защо се налага месото, от което ще се приготвя бульон да се залее със студена вода.

След това започва постепенното загряване и бавното затопляне. През това време, хранителните вещества от месото, което в такъв случай остава по-дълго време в слабо затоплена течност, се изтеглят от нея.

Когато на повърхността се образува сива пена, обира се, прибавя се нужната сол и почистения

зарзават за супа и се оставя да ври най-малко 3 часа, след което бульонът се прецежда.

За да се получи бульон, с който се залива за-пържката за даден сос, се постъпва абсолютно по същия начин, като, разбира се, количеството на месото и водата бъде съответно намалено.

Вторият типичен случай при сваряването на месото е приготвянето на разсол. В противовес на примера с бульона, сега месото трябва да се пусне във вряща и подсолена на вкус вода, която предварително е вряла най-малко 20 минути със зарзават за супа. Постъпи ли се така, месото остава сочно и добива приятен вкус. Сокът също е много апетитен.

Когато месото ще се поднася с някакъв сос, за сваряването му се постъпва по току-що описания начин за приготвянето на разсол, като бульонът се използва за приготвянето на соса.

Риба предназначена за варене, се пуца в слабо подсолена и подкиселена с малко оцет вода, която е вряла със зарзават за супа и меризми (дафинов лист, зърна от бахар и черен пипер) около 1/2 час. От момента, в който се пуца рибата в течността, последната се отдръпва малко по-настрана върху печката и след 15—20 минути рибата се изважда.

Когато при варенето на продукта се цели не само да се запази хранителността му, а и да се увеличи и освен това да се подобри вкуса му, най-напред се подлага на едно изпържване, за да се образува по повърхността червеникава хруплива корица, която не позволява на хранителните вещества да излизат на вън. Тази хрупливост се дължи на въглехидратите (захари, нишесте), които се съдържат в продукта и които, под влияние на силната температура, се превръщат в хруплив и се приятен вкус карамел. Въглехидратите са карамелизирани (месо, картофи и пр.).

Когато се прилага този начин на готвене върху месото (за задушено), понеже то обикновено е по-голям къс и за да не се даде възможност целият да придобие приятен аромат, набожда се предварително с островърх нож на няколко места, в които се поставят разни подправки (зърна от бахар, черен пипер, дафинов лист, чесън и пр.).

Изпърженият продукт, който и да бъде той, се залива с малко, но гореща вода и бавно се задушават върху слаб огън. Неговото сваряване става почти в образуваните водни пари. Той става много вкусен.

За да се сварят зеленчуци със зелен цвят, като пресен грах, зелен фасул, спанак и др., трябва да се пущат във вряща, подсолена вода, а за да се запази цветът им, добре е капакът на съда да не се поставя и във водата да се прибави на върха на ножа сода за хляб.

Понеже грахът и зеленият фасул съдържат белтъчини, които от горещата и солена вода се пресичат, не позволяват продуктът да загуби хранителността си.

Те се сваряват лесно благодарение на водата, която съдържат в тъканите си.

По друго е положението при варенето на сухите зеленчуци — фасул, леща, бакла. Те още при узряването си загубват голям процент вода и остават съвсем сухи, вследствие на което, за да се сварят, трябва да им се даде възможност отново да я погълнат. Това мъчно би се постигнало, ако се залят с гореща вода и се постави солта в началото, по причини обяснени вече по-горе. Ето защо, сухите зеленчуци се поставят първоначално в студена вода, а солта се прибавя едва, когато омекнат.

Ако е необходимо при изпълнението на някоя готварска рецепта от гъби те предварително да се варят, водата трябва да бъде вряща и малко коли-

чество. Варенето да бъде кратко, за да не загубят своя приятен специфичен аромат.

Добре свареният ориз трябва да представлява рохкава маса — всяко зърно да бъде отделено от другите, а не някакво нишестено тесто.

За целта може да се приложат няколко начина, но този, който наричаме ориенталски и главно се прилага у нас — предвижда за 1 обем ориз $2\frac{1}{2}$ — 3 обема вода. Предварително измит, оризът се залива със студена вода, поръсва се с необходимата сол и оставя на слаб огън или във фурничката на печката да ври бавно. Трябва водата напълно да се погълне. Ако оризът не е още сварен, а е останал на сухо, може да му се влее още малко, но гореща вода.

Оризът при варенето не се бърка.

Каквото и да бъде приготвянето на макароните, те винаги трябва да претърпят едно предварително сваряване в кипяща, подсолена на вкус, вода. Продължителността на варенето е в зависимост от тяхната дебелина, качество и целта, за която са предназначени.

Общо правилно е — количеството на водата да бъде приблизително 2 литри за 250 грама макарони; да не се варят много, защото прекалено омекнали не са приятни. Те трябва да запазят своята „пъргавина“.

Спазват ли се така набелязаните правила при варенето на продуктите, последните винаги ще запазят своята сочност и хранителност, ще станат по-вкусни и ще се сварят по лесно.

ПЪРЖЕНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

При изпържването на продуктите, били те от животински или растителен произход, техните тъкани се променят в кипящата мазнина по начин,

при който се получава продукт с приятен аромат и хруплива повърхност.

На изпържване се подлагат — месото, рибата, черния дроб, зеленчуците, плодовете, разни сладкиши и пр. Трябва веднага да отбележим, че само онези от тях, които съдържат в своя състав нишесте са в състояние да добият лека хрупкавост, тъй приятна при консумацията им. С всички останали е невъзможно да се постигне това. Впрочем, може лесно да се помогне на този недостатък, като предназначенията за изпържване парчета се потопят в материя съдържаща нишесте, като брашно, панада и др.

Така например, месото не съдържа нишесте, за да може при изпържването да добие хрупливост. Ето защо, когато се пържат кюфтета, шницели и др., се потопят или в брашно или в панада: яйца и брашно, яйца и галета, яйца, мляко и брашно и др.

При изпържването на рибата, никога не може да се получи добър резултат, ако тя не е потопена в брашно.

Със зеленчуци и плодове, бедни на нишесте, трябва да се постъпи по същия начин — тиквички, сини домати, чушки и др.; ябълките — нарязани на кръгове, винаги се налага да се потопят в някакъв вид панада.

Само, обаче, ако си спомните за картофите, известни ни с богатото съдържание на нишесте, веднага ще разберем защо тях изпържваме направо.

На какво се дължи получената хрупливост при изпържените продукти?

Нишестето, което съдържат самите те, или брашното, в което сме ги потопили, набъбва от водата (повърхността на месото, зеленчука, плода и др. колкото и да е подсушена, винаги е влажна),

след което, под влияние на високата температура на мазнината, каквато и да бъде тя, нишестето преминава в нови тела (декстрин, гликоза), топлината продължава да им действувa, те се карамелизират, изпърженото парче добива жълто-златист, или жълто-кафяв цвят и хруплива повърхност. През същото време тъканите от вътрешността претърпяват едно истинско сваряване във водата, която те сами съдържат.

Изпържването е свършено, парчетата бързо се изваждат, оцеждат се от мазнината, поръсват се с необходимата сол или захар, според случая, сервира се върху свършено топли чинии и поднасят веднага.

За успеха при работата трябва да се спазва:

1. Обемът на парчетата за пържене да не бъде голям, за да може до изпържването на повърхността и вътрешността да се сvari. В противен случай, за да не останат сурови, налага се по-продължително пържене, при което на повърхността започва вече овъгляване, вследствие на което продуктът почернява и губи свършено своя вкус.

Все от същите съображения при приготвяне на месо чрез изпържване, то трябва да бъде вземано от младо добиче или птица и отстояло, та да бъде и по-крехко.

2. На парчетата, ако съдържат самите те нишесте (картофи) трябва да се попие водата с чиста кърпа. В противен случай, те трябва да се потопят, или в свършено сухо брашно или в паната.

3. Мазнината, в която става изпържването, трябва да бъде свършено добре сгорещена. Това се познава само като се потопи дървената лъжица, с която се работи, веднага мазнината да започне да ври около нея и когато лек дим се забелязва над повърхността ѝ.

В този момент, според нейното естество, температурата е между 140° и 200°.

Нейното количество е в зависимост от това какво се пържи. При по-големи парчетата месо, риба и пр., мазнината да не бъде много, защото голяма част от нея прониква във вътрешността на тъканите и после те са тежки на вкус. Но при дребните риби, при картофите и др. подобни, трябва да им се осигури плуване в мазнината. След изпържването им се изваждат из нея с надупчена лъжица. В противен случай рибките запепват за дъното на тиганя и се изваждат съвършено разкъсани, а картофите най-често прегарят, с което и външният им вид и вкусът им се изменят. Когато се изпържват някакви дребни сладкиши, гарнитюри за супи, ябълки потопени в панада и пр., също трябва количеството на мазнината да бъде голямо. Те се изваждат из нея веднага щом добият златист цвят.

4. Ако зачервяването — карамелизирането — на повърхността закъснее да се получи, а парчетата само врат, трябва веднага да се извадят на чиния, да се остави само мазнината върху огъня, за да изври водата в нея и тогава отново да се поставят. Едва сега същинското запържване започва.

Употребяваните за пържене мазнини биват от животински произход — масло, мас и лой и такива от растителен — оливия и дървено масло.

За предпочитане са тези, които завират при по-висока температура. Най-неподходяще в този случай се оказва маслото. Веднага щом огънят бъде малко по-силен, за да се зачервят парчетата, които се пържат, то почернява и загорчава.

Маста няма този недостатък, но тя има лошото свойство лесно да прониква във вътрешността на продукта, който се пържи и понеже самата тя е мъчно смилаема, прави и него самия тежък.

Добре е да се използва в случаи, когато пърженето няма да продължи много, за да няма достатъчно време за нейното проникване.

Говеждата лой, особено онази вземата около бърбреците, е много подходяща. Но не особено приятна за вкуса на мнозина, тя може да бъде смесена половината с мас.

Растителните мазнини, употребявани в кухнята, са от всички най-подходящи. Загряват се при висока температура, мъчно прегарят, не проникват в самия продукт и са приятни на вкус. Ето защо, за риба, черен дроб, зеленчуци и някои сладкиши да се употребяват този вид мазнини.

ПЕЧЕНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

Да се пече един продукт, ще рече да се изложи на действието на лъчите на огъня, които, или му действуват непосредствено, или през преграда, като до него достига само тяхната топлина.

Вследствие на тази разлика се създават и няколко начина за изпичане на продуктите.

Печене на скара

Да печем на скара, ще рече да поставим продуктите върху горещите лъчи на огъня с цел да премине от суров в годен за приемане и храносмилане. За разлика от печене на фурна, при този случай продуктът, поставен над огъня, поглъща всички летливи отделения от употребения дървен материал, които имат специфичен аромат и с това продуктът добива свой много приятен вкус. От тук лесно може да се разбере, че горивният материал, който ще се употреби, е от голямо значение за вкуса на печеното. Известно на всички е, че в случая се предпочита дървения кюмюр. Каменните въглища с лошия мирис, трябва обезателно да се изоставят. Дървеният кюмюр се налага да се разгори добре, до жър, за да се избегне пушека, който опущава продукта.

От значение е дървото, от което са получени дървените въглища. Печено върху жар от хвойната и лозовата главина е с много по-приятен аромат, отколкото ако се употреби жар от кестен или бреза.

За да започне печенето, скарата се поставя върху приготвените разгорени въглища и когато тя добре се сгорещи, слагат се върху нея късове месо. Месото се запича само от едната страна, а другата остава на свободен въздух, за разлика от печене във фурна, където месото се запича едновременно от всички страни. При това открито печене, голяма част от температурата се губи, следователно не може да се пекат върху скара големи късове месо, тъй като те биха останали сурови.

Нека вземем за пример печене на един бифтек. Преди всичко месото трябва да се избере крехко и от добро качество. Ако самият къс месо няма следи от тлъстина, за да не залепва о скарата, последната се намазва леко с оливия, като предварително е добре почистена. Някои смятат, че по скарата всяка частица изгаря и че тя остава чиста. Видимо това е така, но, в същност, по нея се натрупват изгорели парченца месо, тлъстини и пр., които се налага да бъдат почистени.

Скарата се разполага върху сгорената жар и едва тогава се поставя отгоре бифтекът. Големината ѝ не трябва да надминава диаметъра на огъня, по-неже разположените парчета месо по крайщата ще се намират вън от огъня и не ще се запичат бързо. От това резултатът е очевиден.

Дебелината на месния къс да не надминава 3—4 см. Ако огънят е достатъчно силен, месото веднага бива „грабнато“ от него. Какво ще рече то? И по-горе изтъкнахме, че месото съдържа белтъчни вещества, тлъстини, гликоген и др. Сега, под влияние на високата температура, белтъчните вещества веднага се пресичат и образуват на повърхността

на месото една почти непроницаема покривка, която не позволява на мускулните сокове да излизат на вън и с това сочността се запазва. Тлъстините, понеже нямат свойството на белтъка, започват да капят, но от огнените лъчи веднага се овъгляват и ние виждаме едно слабо зачервяване на месото. Гликозата (вид захар, която месото съдържа в малко количество), се карамелизира, предава апетитния червен цвят на месото и приятната, макар много слаба, хрупливост. Веднага познатият аромат на печено месо ни скара ни облъхва и още сега раздразва апетита.

Ако така правилно настъпва промената с нашия къс месо, показва, че огънят е силен толкова, колкото е необходимо. Ако, обаче, той е много силен, месото започва силно да почернява, защото и тълстините и белтъчините и гликозата се овъгляват. Тогава скарата трябва да се вдигне малко по-нагоре. Докато наблюдаваме промената във външните пластове на месото, температурата и във вътрешността му се повишава, за да се започне изпичането и там. Сега е време да се обърне месото и от другата страна. Впрочем, сигурен знак за това са малките капчици сок, които се появяват на горната повърхност. При обръщането, внимаваме да не набождаме с вилица, а да си послужим с две такива. И сега същите физически и химически промени на месото започват. Водата от вътрешността на месото започва да образува пари, които наблягат на повърхностния пласт и виждаме парчето месо да се издува. При по-голямо парче това е по-слабо забележимо. Но при малки агнешки и овнешки филенца много ясно личи. И когато са вече добре изпечени, стават почти кълбовидни. Появят ли се отново капките на повърхността, отнемаме бифтека, посоляваме със сол и поднасяме.

При положение, че огънят е бил слаб, белтъкът няма да се втвърди, зѣ да запази сочността, а голяма част от месния сок изтича. Гликозата не се карамелизира и месото остава сивкаво, с мека повърхност и без аромат.

Прочие, за да имаме успешно печене на скара трябва: 1) да имаме добре разгорена жар; 2) чиста скара; 3) къс месо, не много голям, със суха повърхност, намазана с мазнина; 4) внимание от нашѣ страна, за да не се овъгли повърхността.

Освен бифтек и филенца, на скара може да се пекат още наденици, луканки, бърбечета, дробчета, котлетчета и др.

Пече се и риба. Правилата, които се отбелязаха по-горе, се налага да се спазват и сега. Може, като по-нежно месото на рибата, да се намазва с мазнина и повърхността на рибата и скарата, за да не се залепва и после да се откъсват цели парчета от кожата. Времето за печене на рибата е сравнително много по-малко.

Печенето на скара е един от най-старите начини за приготвяне на месото. При него се запазва почти всичко каквото съдържа то. От друга страна, понеже не поглъща странично никакви тлъстини — е по-лесно смилаемо. А заради своя приятен вкус и аромат — много апетитно и твърде търсено.

Печене на шиш

Този начин за печене се прилага преди всичко върху месото и то главно, когато се касае за поголеми късове, или даже за цели агнета, ярета и пр., които не биха могли да се изпекат върху скара. Ако, даже, опитае това, ще видиме, че месото дори да прегори на повърхността, вътрешността все още остава сурова, защото там температурата едва е достигнала до 60°. (Когато се пекат „шиш-

чета“, имаме истинско печене на скара, а не на шиш, понеже парченцата са много малки и за улеснение при обръщането им и въобще при работата — се набобждат на металически шиш).

И така, месото, предназначено за печене на шиш, се пробожда с металическа или дървена пръчка, но се внимава много последната да не прегори.

При този случай огънят се разполага от страна. Месото започва да се загрева и с него настъпват същите промени, каквито отбелязахме при печене на скара. Щом мазнината се забележи да капе и повърхността да се зачервява, веднага шиша се завърта. Друга част от месото се поставя срещу огъня, за да настъпят и с него промените в съставните му части.

Така завъртането на шиша продължава много пъти, докато повърхността добре се зачерви, а месото от целия къс се напълно изпече.

За да се избегне, обаче, прегарянето на месото, мазнината, която капе, се събира в подложен съд и с нея постоянно се облива повърхността.

Когато печенето на шиш се извършва на открито, в който случай се намира начин месото да се разположи високо над огъня, то слабо се опушва и добива още по-приятен вкус.

Печене на фурна

Печенето на фурна е именно този начин, при който месото се оставя не под влияние на преки, а под косвени лъчи. За целта фурната трябва да бъде добре загорещена, за да се запече веднага, но същевременно да не е и много силна, което би причинило бързо прегаряне на повърхността и недостатъчно изпичане на вътрешността.

И за месото, което се пече във фурна е необходимо да се залива с мазнина, по съображения,

изтъкнати по-горе. Освен това, повърхността става още по-хрупкава, а месото по-сочно, като през време на печенето се залива с малко студена вода и натрива с парче лимон.

Риба също може да се пече във фурна, но обезателно често да се залива с мазнина.

Във фурната се пекат, и зеленчуци, и плодове и сладкиши.

И всичките добиват много по-приятен вкус, отколкото когато са само сварени (картофи, ябълки и други).

По-специално за сладкишите не би могло да се определи общо в каква пещ да се пекат, защото в това отношение се коренно различават едни от други. За всеки от тях силата на пещта ще се посочва в рецептите.

ПОДПРАВКИ

За да се предаде по-приятен вкус и аромат на дадено ястие, или сладкиш, се употребяват най-разнообразни продукти, като — сол, червен и черен пипер (счукан и на зърна), бахар, дафинов лист, канела, карамфил, кимион, кмин, портокалова и лимонова кора, (настъргана и на парченца), индийско орехче, ванилия (на пръчки и на прах), чесън, магданос, джоджан, чубрица, копър, малко вино, малко салца, парченца опушена сланина, бучка захар и други.

Не всяка от тези подправки подхожда за кой да е продукт и за кое да е ядене, или сладкиш. Трябва да има известно сходство между специалния вкус и аромат на главния продукт и подправката, която ще се прибавя към него, за да се получи един нов вкус — приятен и задоволителен.

За това в готварските рецепти винаги е определен видът на подправката, която подхожда да се постави.

Много странни измислици в това отношение се наблюдават в кухнята на някои домакини (като например — дафинов лист и зърна от бахар на постна картофена яхния, на праз с сриз и други подобни).

С количеството на подправките никога не трябва да се прекалява. Да не се забравя, че те са само прибавка със специална цел. Когато силно се чувства аромата на подправката, яденето или сладкишът не са така приятни при ядене.

Особено внимание заслужава солта. Известно е на всички, че не се приготвя ядене без сол. Тя не само е подправка, но е необходимост за орга-

низма. Намира се в състава на тъканите, на кръвта и на всички течности в човешкото тяло. Освен това, готварската сол има свойството да противодействува на някои образувани в организма отрови и за това, ако тя липсва от храната, той губи способността да се бори против тях.

Колкото е необходима да се приеме в минимални количества, толкова е вредна, когато се прекалява с нея, а това е твърде често явление, особено в селската кухня. Там се яде обикновено много солено, както онази храна, която ежедневно се приготвя, така и тази, която се подготвя за зимата — осолено месо, кисело зеле, туршии и др. Голямото количество сол, което се поставя най-вече при тези три случая, разрушава и убива всякаква хранителна стойност на преработения продукт.

Нека нашата домакиня разбере, че не е само солта, която ще запази продукта от развала. Ако тя спре вниманието си и на някои други условия, които, ако съумее да спазва, продуктът ще се запази и при по-малко количество употребена сол.

Да се яде солено е навик. И като се имат предвид лошите последици от това — преждевременно отслабване на зрението, разстройство на нервите и пр., трябва от деца да се свикват всички към побезсолно ядене, което в същност не е лишено от необходимото количество сол.

ЗАСТРОЙКИ

Застройването е процес, при който една течност — супа или сосът на дадено ястие се съгъстява, увеличава своята хранителност и подобрява вкуса си чрез прибавка на някой нов продукт.

Прибавките за подобна цел могат да се отбележат в три групи:

1. Тези от тях, които, щом дойдат в контакт с течността, набъбват и я съгъстяват. Към тях се

отнасят — брашното, нишестето и настърган сух хляб.

2. Тези, които се разбиват из течността на множество дребни капчици, макар за твърде кратко време, защото наскоро след това се сгъстяват като пласт на повърхността. Това са маслото и сметаната.

3. Тези, които разбивайки се на капчици се и пресичат под влияние на топлината, втвърдяват се и по този начин остават из целата течност. Типичен пример за този случай е яйцето.

При застрояване с брашно или нишесте, определеното количество се размива в студена вода, която бавно се налива и бързо се бърка. Образува се млековидна течност, от която нишестените зрънца веднага се оттаяват. Предвид на това, тя още в момента на разбъркването се изсипва към супата или соса, които също трябва веднага добре да се разбъркват. Течността бързо се сгъстява, оставя се десетина минути да поври и се отнема.

Когато се употребява за застрояка настърган сух хляб, трябва да се прекара през сито, за да бъде съвсем дребен.

При изсъхването си хлябът е загубил част от водата. Сега щом дойде в контакт с течността, той наново поема загубената вода и по този начин водата на супата или соса се намалява и те се сгъстяват.

С масло и сметана се застроява в момента, когато ще се поднасят супата или соса, поради това, че те бързо се отделят на повърхността.

Застрояването с яйце, поради неговия състав, се основава на два принципа — емулзиране (разбиване на малки капчици) на мазнината, която се съдържа в жълтъка и на пресичането на белтъчината.

За да се постигне едно сполучливо застрояване с яйце, без неговия белтък да се пресече на едри парчета, изисква се по-голямо внимание. За целта, яйцето много добре се разбива и смесва с част от изстудената супа или сос. Това, което ще се застроява, се оставя да заври, отнема се настрана и след 1—2 минути от него се насипва по малко към яйцето, като бързо се бърка. След това получената течност обратно бавно се налива към супата или соса и пак продължава да се бърка.

Ако температурата на продукта, който застрояваме е много висока и белтъкът на яйцето, вместо да остане мек и разбит из цялата течност, се втвърдява, отделя се на големи парчета, ние казваме, че супата или сосът са „пресечени“.

При някои от горните застройки се прибавя и прясно или кисело мляко, чрез които хранителността още повече се увеличава и вкусът още повече подобрява.

ЗАПРЪЖКИ

Запръжката, основа също на супи и сосове, е в същност една застройка от брашно, изпържено предварително в мазнина, при което добива цвят, вкус и аромат.

Видът на мазнината, която се употребява е в зависимост от целта, за която е предназначена запръжката. Един или друг вид, тя се добре сгорещява. Веднага към нея се прибавя брашното и бързо се бърка. То най-напред добива кремав цвят, после порозовява и най-после става светло кафяво. В зависимост от това — бяла, кремава или тъмна запръжка ще се приготвя, вливането на течността започва в един от тези три момента. Тя трябва да бъде хладка, бавно да се налива и запръжката бързо да се бърка.

Течността може да бъде вода, мляко, бульон или сокът на яденето, за което е предназначена запържката. Количеството, което ще се налее е в зависимост от гъстотата, която трябва да се получи. Остава се на слаб огън малко да поври.

Така се приготвява обикновена запържка.

При някои случаи, обаче, към запържката може да се прибавят — нарязан лук, нарязани червени домати или салца, чушки, моркови, гъби, някои подправки и др.

В такъв случай, най-напред в мазнината се изпържва лука, като в началото му се прибавя сол, а когато е готов, се поръсва с червен пипер и тогава се слага брашното.

Ако към запържката ще има чушки, изпържват се заедно с лука; а червените домати се прибавят след червения пипер — преди брашното.

По-нататък се постъпва по описания вече по-горе начин.

СОСОВЕ

Всеки продукт — месо, зеленчук, или някакъв плод, когато бавно се задушават, изпуска част от водата, която съдържа и в съда се получава сок, с хранителни вещества, които влизат в състава на продукта и част от които в момента на варенето са излезли навън.

Парата, която се образува, се охлажда на капка и отново, във вид на капки, пада върху продукта, облива го и по този начин през всичкото време, докато трае варенето, течността изтегля из него хранителни вещества. Затова образуваният се в съда сок е много вкусен и хранителен. Особено тези качества се подсилват, ако продуктът, който се вари не е само един, а няколко — месо с някакъв зеленчук или други такива. На този сок липсва само гъстотата. Ако се желае да му се придаде

и такава, употребява се някаквa застройка и тогава се получава истински сос.

Различните подправки, застройки и запръжки, които могат да се употребят при приготвянето на сосовете, допринасят щото от тях да се създадат много видове, а чрез това да се получи голямо разнообразие от ястия. Колкото повече сосове се познават и приготвяват, толкова по-разнообразна кухня може да се поддържа.

Сосовете биват студени и топли.

Студените сосове се поднасят обикновено към храни, които се сервират на масата преди супата или като първо ядене след нея.

1. Типичен студен сос е майонезата. Характерното при нея е, че като последица от начина, който се прилага при приготвянето ѝ, тя се съгъства без за това да се употребяват един или друг вид застройки или запръжки. Впрочем, употребените за майонезата яйца и мазнина, сами по себе си са продукти за застройки и, вследствие на емулзираната тлъстина, се получава едно силно съгъстване. Обаче, тази емулзия е много по-трайна, за разлика от емулзираната мазнина при обикновено застройване с нея.

Приготвянето на майонезата е колкото лесно, толкова и деликатно, вследствие на което много често не се сполучва. За да се избегне неприятния неуспех, трябва строго да се съблюдават няколко правила:

а) по възможност продуктите и съдовете, които ще се употребяват при нейното приготвяне да са с изеднаквена обикновена стайна температура;

б) яйцата, от които ще се приготвява майонезата да са пресни; жълтъците им да не се разливат;

в) мазнината да се сипва капка по капка, особено в началото и да се бърка бързо и непрекъснато.

то, като се гледа да се вкарва в сместа, колкото е възможно повече въздух;

г) количеството на мазнината е в зависимост от броя на жълтъците, като обикновено се пресмята по 250 грама оливия за 2 жълтъка. Но в същност два жълтъка са в състояние да погълнат много повече мазнина. Такава майонеза, обаче, не е приятна на вкус и е тежка, мъчносмилаема.

За да пристъпите към приготвянето на майонезата, счупвате яйцата внимателно, отделяте само жълтъците и към тях веднага посипвате с два пръста сол. Ако имате счукан черен пипер, пресейте го и поставете и от него толкова. Разбъркайте и почнете да сипвате мазнината капка по капка. Бързо бъркайте. След известно време майонезата се силно сгъстява и започва да се дели на парчета. Капнете й тогава 1 чаена лъжичка вода и пак бъркайте. Тя веднага се превръща на обща маса и побелява. Продължавайте да сипвате мазнината. Колкото повече мазнина сте сипали, толкова по-бързо може да започнете да вливате повече от нея. От време на време капвайте по малко лимонов сок или лимонтозу разтворено във вода. В краен случай те могат да бъдат заменени и с оцет.

Така продължавайте, докато всичката мазнина се насипе. Опитвайте на вкус. Ако е необходимо да се прибави още сол или киселина, това правете пак постепенно, като не забравяте да бъркате. Ако, поради някаква причина, майонезата се пресече, тя може бързо да се поправи. Счупете повторно едно яйце. Вземете само жълтъка му, разбъркайте го с щипка сол и започнете да сипвате към него малко по малко от пресечената смес.

През всичкото време постъпвайте така, като да правите сега майонезата, с разлика, че вместо

чиста мазнина най-напред изваждате мазнина, която се пресече, а после продължавате да сипвате само оливия — приблизително 1 кафяна чашка.

2. Майонезен сос

Към приготвената майонеза (рец. 1) прибавете много дребно нарязани кисели краставички и твърдо сварен белтък. Разредете с малко студена вода.

3. Зелена майонеза

Приготвената по описания начин майонеза (рец. 1) смесете с нарязани на дребно магданос и копър.

4. Сос тартар

Основата на този сос е пак майонеза (рец. 1). Към нея прибавете нарязани на дребно кисели краставички, магданос, счукан чесън и 1 лъжичка горчица.

5. Сос с яйца

Обиварете много твърдо 2 яйца, вземете жълтъците им и ги смачкайте много добре, като прибавите към тях и жълтъка на едно сурово яйце. Сбийте добре всичко и прибавете капка по капка 2 лъжици хубаво дървено масло. Като се обие добре и стане на пияна, прибавете сол, пипер, една глава ситно нарязан лук и малко оцет. Разбъркайте добре да стане на възрядка каша и поднесете със задушено или пържено месо.

6. Сос с горчица

Турнете една лъжица масло в тиганя, запържете в него парче захар и 2 лъжици брашно, докато стане кафяно, нарежете на дребно една глава лук, турете да се запържва при горната смес, докато и той получи кафяв цвят. Влейте тогава малко месен бульон, поръсете сол, пипер и оставете да ври 30 минути. Преди да поднесете, размийте 2 лъжици горчица с малко лимонов сок, размесете го към горния сос и поднесете.

7. Сос с горчица за риба

Сварете добре 4—5 яйца, обелете ги и ги нарежете. Скълпайте ситно няколко листа магданос, разбъркайте ги с 2 лъжици горчица, 1 лъжица захар, оцет по вкус. Разбъркайте всичко добре и сиπέте върху варена риба.

8. Сос с чесън за риба

Очистете 1 гла̀ва чесън и я счукайте много добре в дървен ха̀ван. Вземете ядките на 10—12 ореха, пуснете ги към чесъна и счукайте и тях. Турнете малко сол, наливайте по малко дървено масло и продължавайте да чукате, докато налеете 2—3 лъжици от маслото. После влейте и оцет колкото обичате, бъркайте, докато побелее като мляко, разрежете го с малко топличък бульон от сварената риба̀ или, ако рибата е печена, с малко топла водица и полейте рибата.

Със същия сос могат да се поднесат и раци, като се очистят от черупките и наредят в чиния, след което се заливат с този сос.

9. Сос с чесън и жълтък

Счукайте добре 2 гла̀ви чесън, прибавете 1 суров жълтък и 1 малко парче среда̀ от хля̀б, на-киснато във вода или мляко, сол и пипер. Смесете всичко наедно, като вливате към сместа капка̀ по капка дървено масло и бъркайте непрекъснато, както това се описва при майонезата (рец. 1).

Този сос е много добър за печено и птици.

Тези видове студени сосове може да поднесете към варена, пържена и печена риба, ра̀ци, ба̀рен мозък, варени яйца, варено телешко месо, варени и нарязани на дребно картофи, моркови, белтък от яйца, смесени със сос сварени зелени гра̀хови зърна̀ и нарязани на дребно шунка и кисели краставички (руска салатата) и пр. Продуктите, които ще се сервират с майонеза, трябва̀ също да бъдат студени.

Топлите сосове имат широко приложение в готварството. Приготвени с умение, нагледни на вкус — те са превъзходна прибавка към всички видове хранителни продукти, преработени под една или друга форма.

10. Обикновен бял сос

Прави се обикновена светла запръжка от брашно (виж запръжки стр. 62), която се разрежда с вода или бульон.

Ако се залива с вода, количеството на мазнината е почти равно на количеството на брашното — 2—3 лъжици мазнина и 2—3 лъжици брашно.

Когато се употребява бульон, сосът да се посява след като се опита.

Този сос става още по-хранителен, ако запръжката се разреди с мляко. Белият сос е още по-апетитен, ако се поръси със счукаан черен пипер.

11. Бял сос със сметана

Приготвя се обикновен бял сос (рец. 10) и се застроява (виж застройкики стр. 60) със сметана.

12. Сос бланкет

Приготвя се обикновен бял сос (рец. 10) и се застроява (виж застройкики стр. 60) с яйце.

13. Холандски сос за риба

Разтопете една лъжица чисто масло на огъня, турете в него 1 лъжица брашно да се запържи, влейте малко от суса, в който се е варила рибата и бъркайте, докато се сгъсти. След това сбийте 2 жълтъка с 2 лъжици кисело мляко, подбъркайте суса с тази смес, турете го на огъня само да се сгорещи без да завира, оцедете малко лимонов сок и поднесете с рибата.

14. Сос с дървено масло

Турете в 1 пръстена паница 4—5 лъжици дървено масло и го бийте с дървена лъжица докато побелее. После прибавете 3 жълтъка, като ги пушате един по един и продължавайте да бъркате.

Прибавете необходимата сол, изстискайте сока на 1 лимон и продължавайте да бъркате още 15 минути. Този сос може да се употребява за риба и за студено варено месо.

15. Сос с жълтъци

Запързва се в 2 лъжици масло 3 лъжици брашно, като се внимава брашното да запази белия си цвят. Към него се влива постепенно охладен бульон от риба, месо, или сварен зеленчук, в зависимост от това, към какъв продукт ще се поднася. Прави се по-рядък. Като поври 10-тина минути, отнема се настрана и застроява с 2 жълтъка, смесени с лимонов сок. Опитва се на вкус.

16. Сос фрикасе

Приготвя се обикновен бял сос с бульон (рец. 10), който се застроява с 1—2 яйца и 2—3 лъжици кисело мляко. (Виж застройкики стр. 60).

Тези бели сосове се поднасят обикновено към варено агнешко или телешко месо, варено пиле или кокошкă, към варен мозък, риба и пр.

За разлика от случаите, когато същите тези продукти се поднасят със студени сосове, сега всичките трябва да бъдат топли. Затова, най-често, след като сосът е готов, излива се върху продукта в тенджерата в която е врял и така се държи на топло до момента на поднасянето. Да се внимава, ако в застройката е имало яйце, да не се пресече сега.

17. Обикновен доматиен сос

Основата на този сос е обикновена тъмна запръжка (виж запръжки стр. 62), която се разреждава с вода.

За да се получи доматиен сос, може след това да се постъпи по два начина: или да се сипе към разредената смес размитă домятова салца, или домятов сок, получен чрез пресуване на пресни червени домати. Във втория случай, обаче, трябва да

се има предвид, че сокът е рядък, поради което запържката ще се разрежи с по-малко вода.

Сосът се оставя да заври, прибавят му се необходимата сол, няколко зърна от бахар и черен пипер и 2—3 дафинови листа. След няколко минути се отнема от огъня, като се държи на топло, до момента на сервирането.

18. Друг вид доматен сос

Няколко пресни, добре узрели червени домати обелете и нарежете на дребни парченца. Напушайте ги в спорешената мазнина и пържете, докато всичко стане на каша. Поръсете с 1—2 лъжици брашно, прибавете няколко парченца счукал чесън и като всичко се добре изпържи, започнете да вливате постепено хладка вода и да бъркате непрекъснато.

Когато получите възрядък сос, оставете да заври, прибавете необходимата сол и след няколко минути отнемете настрана от огъня.

19. Трети вид доматен сос

Нарежете 1—2 глави лук на едри парчета, прибавете към тях малко чер пипер на зърна, бахар, дафинови листа и кора от лимон. Влейте им малко супа, или вода и оставете да врат.

След като оврат, запържете малко брашно в масло, прибавете доматен сок и оставете да ври, докато се съгъсти сосът. Прецедете го след това и поднесете.

Тези три вида сосове са подходящи да се поднесат към пържени кюфтета от месо или от картофи, от ориз, към пържени сини домати и др.

20. Прост сос

Счукайте 1—2 главички чесън, нарежете много на дребно 1 връзка магданос и залейте с 2—3 лъжици бульон. Прибавете сол, ако това е необходимо и оставете да поври, докато чесънът напълно омекне.

Този сос е подходящ да се подаде към сварено телешко или младо говеждо месо. Който желае, може да го застрои с 1 яйце.

21. Червен сос

Попарете с вряла вода 3—4 пиперки, остържете им месото и смесете заедно с 2—3 главички счукал чесън. Към получената каша сипвайте по малко от топлата мазнина, в която току-що сте пържили риба. Бъркайте добре на една страна. Прибавете потребната сол.

Този сос може да поднесете към всякакъв вид пържена риба.

22. Вкусен сос

В малка тенджерка сложете 3 лъжици оцет, 1—2 главички счукал чесън, счукал черен пипер, много дребно нарязан магданос и 1 лъжица масло.

Оставете да поври 10-тина минути.

През това време запържете в тиганче 1—2 лъжици брашно, разрежете го с хладка вода или бульон и щом заври смесете с първата смес.

Така приготвен този сос е подходящ за пържени тиквички, сини домати, пиперки и др.

23. Сос марината

В 3—4 лъжици мазнина изпържете 1—2 глави лук нарязан на тънки филийки. За да се изпържи по-добре, поръсете го с необходимата сол и пържете на не много силен огън. Когато добие тъмно жълт цвят, отдръпнете настрана, поръсете с червен пипер и насипете веднага сок от домати или парченца от обелени червени домати, 1 глава счукал чесън и нарязани на ивички моркови. Пържете още малко и сипете вода, колкото да не стане много рядка маринатата. Прибавете зърна от бахар, черен пипер и няколко дафинови листа и чашка вино.

Оставете да ври, докато всички продукти добре омекнат. Размийте тогава със студена вода 1

равна супена лъжица брашно и го изсипете в соса. След няколко минути снемете.

Този сос е най-подходящ за пържени кюфтета и за пържена риба.

24. Сос с гъби

Очистете и обелете гъбите и ги оставете да стоят в студена вода. Разтопете малко масло, турете в него сока от 1 лимон и 1/2 чаша бульон и турете гъбите да врат в тази течност. Като уврат, извадете ги и нарежете на дребно. Запържете отделно малко брашно в масло, влейте в него 2 чаши бульон и като възври, сипете в него гъбите, заедно със соса, в който са се варили. Прибавете 1 чаша бяло вино и оставете да се сгорещи.

Поднесете този сос към котлети.

25. Сос за скумрин

Обиварете скумриите в малко вода с потребнатата сол, няколко зърна бахар и пипер. Вземете 3 лъжици дървено масло, подбъркайте в него 3 лъжици брашно, няколко магданозени корени, дребно нарязани с листите заедно, потребната сол, пипер, 3—4 лъжици вино и сок от 1 лимон. Турете тази смес да ври и като изври да остане наполовина, прибавете 2 чъсни лъжички горчица, нарежете скумриите в чиния и ги полейте с този сос.

26. Сос за кюфтета

Нарежете на ситно — моркови, целина, чесън, лук, магданос и дафинсв лист. Прибавете бахарови зърна, чер и червен пипер и малко брашно. Запържете всичко в масло, докато омекне, турете тогава и домати и като се запържи още малко, налейте му топла вода и го оставете да ври, докато се сгъсти. Влейте в него малко оцет. Поднесете го отделно към пържени кюфтета.

САЛАТИ

Салатите представляват суров, сварен или печен хранителен продукт, подправен на вкус най-вече със сол, оцет или сок от лимон, оливия и понякога с черен пипер.

Според съдържанието си, салатите биват от един или няколко продукта. Така например, към първите — единичните — се отнасят салатите от: маруля, зелен лук, пресни или кисели краставички, само от червени домати, само от печени чушки, от градинско цвекло, кервиз, стар лук, прясно зеле, зелен или зрял фасул, ряпа, моркови и пр., а към вторите се числят тези, при които се комбинират два или повече хранителни продукта. Типичен представител на тези комбинирани салати е така наречената руска салата — съдържаща майонеза, зеленчуци и месо, като само майонезата от своя страна, както видяхме съдържа: оливия, яйца, лимонов сок, сол и черен пипер, а останалите продукти са: картофи, целина, грах, моркови, кисели краставички и шунка.

При салатите могат да се създадат и други най-разнообразни комбинации: картофи и лук, твърдо сварени яйца и маруля, червени домати и печени чушки и др.

При едни от салатите се налага подправянето на вкус да стане преди да се поднесат на масата, даже доста преди това, като например картофената и фасулева салати, печени чушки, зеления хайвер, лютеницата, ряпата, морковите и др., а при други това трябва да стане непосредствено преди да се започне обедата или вечерята, защото в противен случай продуктът омеква и губи вкуса си. Такъв е случаят с марулята, зеления лук, пресните краставички, червените домати и др.

Сместа за подправянето на салатите най-добре е да бъде предварително приготвена в една

чаша — оцета, малко вода, ако той е много силен, солта и оливията. Много приятен вкус добиват някои от салатите, когато към тази смес се прибави и щипка захар (за маруля, ряпа, моркови и др.).

За една обикновена салата най-добра смес се получава от 2 лъжици оцет, 2 лъжици оливия, 1 лъжица вода, 2 щипки сол, 1/2 бучка захар, (ако ще се прибави такава).

Понеже солта в мазнината не се разтваря, трябва най-напред тя да се залее с оцета и водата, за да се разтопи и тогава да се прибави оливията.

Понеже мазнината лесно се отделя, в момента на заливането сместа добре се разбърква.

Като добра подправка към някои салати са горчицата и дребно нарязаните копър и магданос, разбира се поставени съобразно вкуса на тези, за които е предназначена салатата.

В нашето село не са свикнали да ядат салати. Или, ако правят такива, ги използват като самостоятелно ядене, а не като прибавка, за възбуждане на апетита, към друго ядене.

Особено, когато съдържат сурови продукти, салатите са много ценни храни и трябва да се ядат на всеки обед и на всяка вечеря.

Салати от сурови продукти

27. Салати от маруля, зелен лук, пресни краставички, червени домати, зеле, ряпа, моркови

За тяхното приготвяне е достатъчно само даденият продукт много добре да се измие и съответно да се почисти и нареже или настърже, след което да се залее с приготвената смес и веднага да се поднесе.

Когато салатата ще се прави от стар лук или от ряпа, те след като се нарежат и настържат, се посоляват със сол, претриват се между ръцете,

промиват се с няколко води и тогава се заливат с течността.

Да се внимава, какво количество сол ще се постави в оцетá, понеже вече продуктът е предварително осолен.

Зелето, което ще се използва за салатá, също се претривá със сол след като се нареже, но не се промива след това. Ето защо трябва количеството на солга да бъде колкото е необходимо.

За да се създадат красиви фигури в чинията със салатата, може да се нареже и бяло и червено зеле.

Тази салатá много добре подхожда към пържени кюфтета от месо и картофи, към шницел и др.

28. Таратор

Тараторът е също вид салатá, която, обаче, с много по-омекотен вкус, много пъти през големите горещини на лятото, се взема като супа.

За приготвянето му са необходими — краставици, кисело мляко, орехи, оцет, оливия, чесън, копър, сол — следователно и той е една комбинирана салатá.

Обелената краставичка се нарязва на дребно. Слага се в купа и смесва с киселото мляко, чуканите чесън и ядки от орехи, 1—2 лъжици оливия, нарязан копър и необходимото количество сол. При нужда се поставя и оцет. Залива се със студена вода. Количеството ѝ е в зависимост от желанието ни за гъстотата на тараторá.

Салати от варени продукти

29. Салата от зрял фасул

Сварете зрял фасул, докато зърната добре омекнат, но пак да запазят своята цялост. Внимавайте, щото водата му да остане съвсем малко.

Нарежете на дребничко лук, или чукайте няколко парченца чесън, смесете с фасула, след ка-

то той е изстинал и тогава залейте с течността. (Виж стр. 73).

30. Салата от зелен фасул

Приготвява се, като зеленият фасул се сварява в съвсем малко количество вода, при което положение той се задушавă. Остава се да изстине и тогава му се налива течността. (Виж стр. 73).

Вкусът на този вид салата се подобрява, ако измежду фасула се размесят нарязани на дребно, но обелени, червени домати или вместо с оцет салатата да се залее с пресен доmatов сок, смесен с оливия и счука̀н чесън.

31. Салата от картофи

И за нейното приготвяване картофите се предварително сваряват, обелват, оставят да изстинат, за да не се трошат при нарязването, режат се на правилни парченца, смесват се с лук, нарязан на филийки, осолен, претрит и промит с вода и тогава се залива с оцетна течност. (Виж стр. 73).

Тази салата подхожда да се поднася към пържено и към печено.

32. Салата от градинско цвекло

Градинското цвекло се измива добре и поставя в съд с малко вода върху умерен огън да се задушавă до омекване. Изважда се из водата, обелва се и нарязва на тънки филийки, които се накисват в оцет, осолен по вкус да престоят поне 2—3 часа. След това се поднася.

Ако се желае цвеклото да се запази за по-дълго време, това е възможно, като се остави залято с оцет в някакъв буркан.

33. Салата от спанакови коренчета

Останалите коренчета след изчистването на спанака може да се използват. Едно тяхно приложение е като салата. За целта те се остъргват, добре измиват и с малко вода, подсолена на вкус, се сваряват до омекване.

Когато изстинат се нареждат в чиния и заливат със смес за салата. (Виж стр.)

34. Салата от цветно зеле

За приготвянето на тази салата се постъпва по току-що описания начин за салата от спанак и коренчета. (Рец. 33).

Печени и пържени салати

35. Зелен хайвер (кьопоолу)

Два-три не много големи сини домати, за да няма много семки, изпечете върху добре сгорена жар, като внимавате да не ги прегорите. Необходимо е, обаче, огънят да бъде силен, за да остане вътрешността със съвсем светъл цвят. При бавно печене тя силно потъмнява.

Избелете ги и чукайте месото на домати в гаванка. Когато се мели през машинка за месо потъмнява.

Полученото смесете с опечени, обелени и също счукани в гаванка 1—2 червени домати и 1—2 зелени чушки, 1 главичка чесън, нарязан магданос, оливия по желание и оцет и сол на вкус.

Добре разбъркайте всичко.

36. Лютеница

Опечете хубави месести червени чушки. Да има измежду тях поне една лютива, за да предаде рязлютив вкус, та салатата да оправдае името си. Да не се допуска да бъде много лютива, защото е вредна.

Обелете ги и заедно с 2—3 опечени и обелени червени домати — чукайте в гаванка.

Смесете полученото със счукани ядки на 3—4 ореха и скелидите на 1 главичка чесън.

Прибавете оцет оливия и сол на вкус. Тези последни два вида салати са с много приятен вкус, поради което се ядат не само като прибавка към

някакво ядене — печено, пържено и др., а още — самостоятелно като мезе за рѣкия, намазани на филийка хляб, като приятна закуска и пр.

37. Салата от печени чушки

Чушките, които ще употребите да бъдат пресни и месести. За да може да наредите по-красиво вашата салата, изпечете и 2—3 червени чушки.

Печете на по-силен огън, но не непосредствено върху него, защото те може да прегорят. Не ги печете много. Когато чушката силно омекне не е така апетитна.

За да може да ги обелите по-лесно, нареждайте ги в някакъв съд, който захлупвайте, в който те се задушават в собствената си пара.

Обелените чушки залейте с оцетната течност (виж стр.) поне 10—15 минути преди да поднесете салатата.

Ако към чушките ще наредите и резени от червени домати, тях поставете в последния момент преди да поднесете чинията на масата за ядене.

38. Салата от пържени камби

Добре зачервени едри камби пържете в оливия до като поомекнат от всички страни. Наредете ги в чиния, оставете да изстинат и залейте с оцет, в който сте прибавили щипка захар, толкова сол и от мазнината, в която пържихте камбите.

Дръжте така около 1/2 час, като често обръщате камбите, за да се наkisнат в оцета.

Салатата става много вкусна, ако вместо оцет се залее с пресен доматов сок.

Поднесете тази салата към печено, към пържено, към зрял фасул, картофи и пр.

РАЗНИ ГАРНИТУРИ

Така се наричат всички онези прибавки към задушениите, пържените и печените хранителни продукти, чрез които се споличва яденето да се

поднесе в по-красив и по-апетитен вид и това, което е по-съществено — да се допълни храната в своя състав, чрез комбинацията от 2, 3 или повече продукти и то така комбинирани, че те наистина да се допълнят.

За целта, когато ще се приготвя даден вид гарнитура към едно ядене трябва винаги да държите сметка за неговия състав, та чрез гарнитурата да дадете онези хранителни вещества, които липсват.

Нека в случая не се ръководите само от вкуса си, а и от разума.

Така например, не е сполучлива комбинацията между месо и фасул, месо и грах, колкото и да ни са вкусни агнешките котлетчета с попарения в масло грах, или свинската пържола със зрелия фасул, защото месото, фасулът и грахът са храни богати преди всичко на бълтъчни вещества. Наистина има различие между тях, поради разликата в произхода им — растителни и животински, но храната в такъв случай остава бедна на въглехидрати.

Към риба, която почти е лишена от въглехидрати, трябва да се дават за гарнитури храни богати на тези вещества — картофи, ориз и др., като тази празнота ще се запълни.

Спанакът, копривата, киселецът, най-вече във форма на пюре, са добри гарнитури, защото са богати на минерални соли и обогатяват храната на такива.

Гарнитури от картофи

39. Задушени картофи

Обелете картофите, нарежете ги на резени, като ябълки, сложете ги в съд, сипете към тях малко вода и 1—2 лъжици масло, поръсете с необходимата сол и оставете да врат на тих огън.

Когато водата почти се изпари и картофите започнат да се запържват, внимателно разбъркайте, за да не раздробите картофите, понеже те вече са омекнали и след малко отнемете.

Поднесете ги съвсем топли, като ги поръсите с дребно нарязан магданос или копър и чукан черен пипер.

40. Грубо картофено пюре

Измийте няколко гладки картофи, сварете ги до омекване, обелете и разрежете с нож на правилни по-едри кубчета. Напушайте ги във вряща мазнина, бъркайте, за да не загорят, поръсете с нужната сол и много малко червен пипер и отнемете настрана.

41. Картофено пюре с лук

Постъпвате по същия начин като за грубо картофено пюре (рец. 40), с тази разлика, че сварените и нарязани картофи прибавяте към запържка на дребно нарязан лук.

42. Пюре от картофи

Измийте, сварете, обелете и смачкайте много добре картофите, докато са още топли. Това може да стане или през машинка за месо, или с преса за картофи или само с вилница, което е по-бавно и по-трудно.

Изсипете полученото в 2—3 лъжици сгорещено масло и бързо бъркайте върху огъня, за да не загорят картофите.

Вливайте след това към тях прясно мляко, бульон от месо или в краен случай — вода, но постепенно и постоянно бъркайте. Трябва да получите каша със средна гъстота. Прибавете ѝ сол на вкус. Като поври няколко минути отнемете.

43. Картофени суджучета

Сварете и смачкайте картофите по горе описания начин (рец. 42).

Прибавете към сместа 1—2 яйца, малко брашно, сол, счукан черен пипер и много дребно нарязани магданос и копър.

Върху дъска поръсена с брашно правете от това картофено тесто дълги руленца, подобни на наденици. Нарязвайте на дължина 6—7 см. и спущайте в силно сгорещена мазнина да се изпържат до зачервяване от всички страни, за която цел внимателно ги обръщайте.

Щом са готови, боднете им от двата края по едно тънко и дълго парченце от сварен морков, наредете суджучетата в красива фигура в чиния и поднесете.

44. Пържени картофи

За да успеете да пригответе апетитни изпържени картофи, трябва да знаете следното:

Най-подходяща мазнина е оливията; количеството ѝ да бъде по-голямо, за да могат картофите да се варят в нея, а не да се залепват за дъното на съда; нарязват се на парчета еднакви по форма и дебелина; картофите да не се пущат в мазнината по много наведнаж; да се изваждат с надупчена лъжица, след като са добили златоожълт цвят; да се поръсват със сол веднага след изваждането им из мазнината.

Спазвайте ли тези няколко условия, вашите пържени картофи винаги ще бъдат хрупливи, приятни на глед и вкус.

45. Картофена слама

Постъпвате по същия начин, като за пържени картофи (рец. 44), с тази разлика, че картофите се нарязват на дълги тънки ивички, които като се изпържат добре, приличат на едра слама.

При този случай, ако мазнината не е толкова, че те да могат да врат в нея, не е възможно да се успее. Картофите ще се раздробят, ще загорят за дъното и ще ги съберете в чиния като каша.

Гарнитури от ориз

46. Ориз на пилаф

Вземете $1/2$ чаша очистен ориз, измийте го, сложете в тенджерка, залейте с $1\frac{1}{2}$ чаша студена вода, прибавете сол, 1 глава обелен и нарязан на две лук, 1 парче масло и варете на слаб огън, докато водата се погълне изцяло от ориза и той добре омекне.

Дръжте на топло до момента на поднасянето му. Поръсете го със счукал черен пипер и тогава дайте на масата.

Добре приготвеният ориз трябва да представлява една ронлива маса, а не сбита, подобно на тесто.

47. Ориз със сирене

Сварете ориза по горе-описания начин, без, обаче, да слагате масло. Когато е готов, намажете една малка тавичка с масло, изсипете върху нея част от ориза, поръсете отгоре натрошено сирене (или настърган кашкавал), изсипете останалия ориз и после пак наръсете пласт от сирене. Наслагайте тук-таме малки парченца от масло и запечете в пещта до слабо зачервяване.

Поднасяйте топъл.

48. Ориз с гъби

Постъпете както ориз на пилаф (рец. 46), с тази разлика, че измежду ориза примесвате предварително добре почистени, измити и нарязани гъби.

49. Ориз с дребулии от кокошка

Пригответе ориза, както казахме за ориз на пилаф (рец. 46).

За разлика, в този случай из ориза, още преди сваряването му, размесете почистени, сварени и нарязани на дребно дребулии от птица.

Може из ориза да се примесят и стафиди.

Гарнитурите от ориз се поднасят най-вече към задушено, печено и пържено — агнешко, телешко и месо от птици.

50. Ориз за плънка на агне

В сгорещена мазнина изпържете дребно нарязан лук, прибавете му червен пипер и малко доматова салца. Запържете и ориза. Прибавете към него попарените и нарязани на дребно чер и бял дроб, далак, сърце и черва на агнето. Пържете още няколко минути, след което влейте малко топла вода. Посолете плънката на вкус, поръсете я със счукан черен пипер, дребно нарязани джоджан и магданос и отнемете.

Ако желаете можете до поставите 1—2 сурсови яйца.

51. Ориз за плънка на птица

Постъпете както е посочено в рецепта 49 или рец. 50, като в последния случай вместо агнешки дребулии ще използвате тези на птицата.

Пюрета от спанак, киселец и цвеклови листа

52. Пюре от спанак

Изчистете, измийте и попарете спанак. Нарезете 1—2 глави лук на дребно и го изпържете в сгорещена мазнина. Към него прибавете оцедения от водата и нарязания на дребно върху дъсчица спанак. Прибавете сол. След няколко минути поръсете с малко брашно, което, след като се запържи, влейте към сместа малко прясно мляко и оставете да ври, докато пюрето се сгъсти. Така приготвеното пюре се поднася към агнешко задушено, агнешко печено, към котлети и др.

53. Пюре от спанак с чесън

Пригответе си пюре от спанак по горе-описания начин (рец. 52). Преди да поднесете, размесете в него счукан чесън или счукани ядки от орехи. Този вид пюре поднесете към яйца „на очи“.

54. Пюре от спанак с кисело мляко

Когато ще го поднасяте, смесете го с няколко лъжици кисело мляко и счукан чесън. Залейте стгоря с малко сгорещена мазнина с изпържен в нея червен пипер. При приготвянето на спанаково пюре, който и да е вид, може млякото да се замени с бульон от месо.

55. Пюре от киселец и цвеклови листа

Може да пригответе същите видове пюре, като тези от спанак.

56. Пюре от коприва

Изберете си млада коприва. Очистете я и насечете с нож върху дъсчица. Напушайте я в тенджера с масло. Пържете няколко минути. Поръсете я с 1—2 чаени лъжички брашно и счукан чесън само за вкус. Пържете още малко, без да почервява брашното. Залейте с прясно мляко. Бъркайте, за да не загори. След няколко минути отнемете, насипете в чиния и поднесете като гарнитура към агнешко печено, или задушено.

Гарнитурни от зелени и зрели бобови

57. Зелен фасул

По-млад зелен фасул очистете, измийте и нарежете на две по дължината, а по-дългите шушулки и напреко. Напушайте ги в малко количество вряща, подсолена вода и оставете на огъня бавно да се задушават. Когато напълно омекне, всичката вода трябва да се е изпарила. Пуснете върху топлия фасул парче прясно мляко и поднесете към котлети и шницели.

88. Зелен грах

С очистените грахови зърна постъпете по горе-описания начин (рец. 57). Поднасяйте към агнешко задушено, пържено, печено.

59. Пюре от зрял фасул

Очистеният и измит зрял фасул залейте със студена вода и сложете върху слаб огън бавно да завира. Варете до пълно разваряване на фасула. Прибавете му сол и претрийте през цедка. Полученото фасулево пюре насипете в чиния, залейте отгоре със запряжка от дребно нарязан лук и червен пипер и поднесете към свински пържоли.

60. Пюре от леща

Приготвява се по същия начин, както това от зрял фасул (рец. 59).

61. Пюре от зряла бакла

Приготвява се по същия начин, както това от зрял фасул (рец. 59). И на трите вида пюрета може да се прибави счукал чесън, който ги прави по-вкусни.

Други видове гарнитур

62. Макарони

Във вряща, подсолена на вкус вода се пущат начупените не много на дребно макарони. Варят се до омекване. Ако има останала малко вода, оцежда се, макароните се попарват с възвряло масло и се поднасят главно към задушено телешко, със соса, от което може да се полеят. Някои препоръчват след сваряването на макароните, да се промият със студена вода, за да не се слепват от нишестето, което има върху тях. Ние не го препоръчваме, понеже с това част от хранителността на макароните се губи и освен това се изстудяват, та се налага при попарването им с масло да се затоплят отново.

63. Пържено кисело зеле

Нарязано кисело зеле се пуца в съд със сгорещена мазнина и се пържи на слаб огън до като добие тъмно жълт цвят. Да се избягва поставянето на червен пипер, защото той прегаря и прави зелето да потъмнява. Поднася се към свинско задушено, печено и пържено.

64. Задушено прясно зеле

Понеже зелето трябва добре да омекне, сложете го в съда и прибавете мазта, солта и малко вода. Поставете върху слаб огън бавно да се задушавя. Когато водата се е вече изпарила и остава само мазнината, зелето започва да се запържва. Като добие хубав жълт цвят, то е готово.

65. Карнабит (цветно зеле)

Във връща, слабо подсолена вода, напушайте средно големи клончета от цветно зеле. Варете. Когато омекне, извадете, залейте ги със запържено масло, в което сте сложили в последния момент малко счукан галета и поднесете карнабита съвсем топъл.

66. Задушени моркови

Пригответе тези гарнитура по указанията дадени в рец. 65. За целта морковите предварително остържете, измийте и нарежете на тънки дълги ивички. Поднесете ги към агнешки котлетчета, към телешки шницели, към задушено и пр.

67. Гъби

Предварително изчистените гъби се нарязват, ако са по-едри, пуцат във врящо масло и на слаб огън бавно се пържат. Когато се зачервят, капнете им много малко топла вода и ги оставете да се задушат няколко минути. Подходяща гарнитура към птици.

ОСНОВНИ ХРАНИ

МЛЯКОТО

Първата храна на човека

Млякото е превъзходна храна за децата и основа на хранителния режим почти на всички болни и възстановяващи здравето си. То трябва да заеме също голяма част от храната на възрастните и здравите, защото съдържа съществени хранителни вещества за нуждите на организма и то в най-лесносмилаема форма.

Ние всички наблюдаваме детето, което през първите месеци от своя живот се храни изключително с мляко — да се развива, да расте, да увеличава своето тегло.

Това ни показва, че млякото съдържа белтъчни вещества, мазнини, захари, минерални соли, вода и витамини т. е. всички вещества, които хранят организма и осигуряват неговото правилно развитие.

Освен като прясно мляко, то се приема като храна още под много други форми — в супи, сосове, разни теста, сладкиши, кремове и пр., а под влияние на ферменти и специална обработка, от него се получават — кисело мляко, масло, сирене и кашкавал.

Млякото е течност, която поради своя състав много лесно се променя и разваля. Поради това изисква се голямо внимание по отношение на него.

Бегло ще проследим тази настъпваща, с течение на времето — промяна.

Най-напред образуваната на повърхността на прясно издоеното мляко — пяна, изчезва. В течение на няколко часа изглежда, като че то не се променя. След 5—6 часа, обаче, забелязва се на повърхността образуването на пласт от мазнина. Маслените калъбца, които плуват из течността, като по-леки, при спокойно оставеното мляко, изплуват на повърхността.

На следния ден този пласт става по-дебел, като същевременно се сгъстява, пожълтява, а покъсно добива възкисел вкус.

Млякото става по-прозрачно и се представя като синкава течност.

След още 1—2 дни, в зависимост от температурата, при която е поставено то, наблюдава се сгъстяване на самата течност. Тогава казваме, че млякото се е развалило.

Освен сгъстената маса, отделя се бистра жълтеникава течност — известна под името „цвик“, която има доста кисел вкус.

Тази последна промяна се дължи на попаднали от въздуха в млякото ферменти, които превръщат захарта му в млечна киселина, а тя от своя страна пръсича белтъчините на млякото, вследствие на което то се сгъстява.

Масленият пласт, който в началото се образува на повърхността на млякото, е известен под името „сметана“. И този млечен продукт има голямо приложение в готварството — за супи, за сосове и пр. и в сладкарството за разни кремове.

Сметана от млякото може да се получи много по-бърже, когато то се прекара през машина — центрофуга, при което мазнината се отделя като сметана, а през друг улей на центрофугата изтича млякото лишено от мазнини.

Когато в пряското мляко специално се поставят ферменти — подкваса — то се превръща в

сгъстена материя — млякото се подквасва, получава се кисело мляко.

Ако тези ферменти са друг вид, произвежда се друг вид ферментация, която е основата за получаване на нов продукт — сиренето.

Когато млякото ще се подварява, при загряването му най-напред на повърхността се образува тънък пласт, който постепенно става по-дебел. Той се образува главно от белтъчни вещества, които под влияние на температурата се пресичат. Някои неправилно наричат и този пласт и сметаната с името „каймак“, като смятат, че и той съдържа мазнини.

При по-силно загряване, млякото се повдига в съда, вследствие на разширените водни пари. Пластът от белтъчини в един момент се разкъсва и за да не изкипи млякото, трябва да се разбърка или да се намали огъня, ако се желае млякото да поври, за да се сгъсти, или се отнема настрана.

Млякото се произвежда в селското домакинство, където голяма част от него трябва да остане за храна на членовете на семейството. Нека се възползуват нашите домакини-производителки на този продукт, от рецептите, в които млякото заема място на основен продукт, дадени в тази книга, за да го поднасят на трапезата в своя дом под най-различна форма.

ХЛЯБЪТ

Ежедневната храна на човека

Първият продукт от брашното, неотменният продукт на нашата трапеза, ежедневният продукт в нашата храна — това е хлябът.

За съжаление, обаче, тази основна храна на човека в много случаи се приготвя без всякакво умение, без разбиране и най-често хубавата

пшеница е превърната в продукт, който мъчно се сдъвква, мъчно се преглъща, още по-мъчно пре-работва в храносмилателната система, без да задоволи вкуса ни и нуждата на организма.

Добре омесен, правилно втасал, подходящо изпечен, с равномерна шупливост, лек и с приятен аромат и вкус трябва да бъде нашият хляб.

За да се постигне резултат в това отношение, необходимо е при целия процес по приготвянето на хляба всички съставни части на брашното — нишесте, белтъчини и др. да се превърнат в материи, годни за храносмилане. За постигане на целта, към брашното, предназначено за замесване на хляб, се прибавя мая (квас), същината на която са невидимите с просто око организми, наречени ферменти. Под тяхното действие нишестето на брашното се превръща в нови тела — въглероден двуокис и алкохол — от които първият, като газообразно тяло, а и парите на втория (понеже е лесно изпаримо тяло), стремейки се да излетят, образуват шупли из тестото, навдигат го — хлябът втасва — развива се ферментационен процес.

Тази съществена дейност на ферментите се улеснява, благодарение на бърбането на скорбелените (нишестените) зрънца, под влияние на употребената за замесване на хляба — вода.

Понеже най-ценни са ферментите, които се съдържат във „фабричната мая“ и понеже те са, благодарение на които се получава доброкачествен хляб, трябва да се изостави вече на века и престане с практиката да се употребява обикновенния „квас“.

Замесеният с него хляб в редки случаи става такъв, какъвто трябва да бъде, а най-често добива кисел вкус, резултат на лоша ферментация.

За правилната ферментация, т. е. за правилното втасване на хляба, необходима е нормална тем-

температура за развитието на ферментите. Ето защо, при замесването, водата трябва да бъде хладка — 25°—40° при температура на помещението — 15°—5°. Когато времето е по-студено, температурата на водата трябва да се повиши. Нека, обаче, се знае, че с това не трябва да се прекалява, защото ако тя е загрята при доста висок градус и я налеем върху маята, тя убива ферментите, те измират и хлябът не може да втаса.

За замесването на 100 кгр. брашно се употребяват към 65 до 80 литра вода и сол от 750 до 1,000 грама, която, добре е, предварително да бъде разтопена във водата и прецедена през кърпа, за да се отстрани пръста, която има в нея.

Измесването на тестото трябва да продължи най-малко 15—30—40 минути в зависимост от количеството на брашното, за да се получи гладко, еластично тесто, което да пружинира. Завива се и държи на топло, за да се поддържа постоянно нормална температура. През лятото втасването трае приблизително 30—40 минути в зависимост от сезона, след което бързо се размесва и остава за повторно втасване — около 30 минути.

И при двата случая втасалото тесто се познава по увеличения му обем и по шуплите, които се виждат, когато то се натисне с пръст. Ако вече при тази шупливост са се образували конци, има опасност, че тестото е превтасало. Да се внимава това да не се допуска!

За правилното изпичане на хляба има голямо значение температурата на фурната. Тя трябва да достига до 240—260 градуса, което практически се познава по няколко начина:

1. Като се хвърли малко брашно в нея, то силно задимява, а дава малко пламък.

2. Сложени трици във фурната — веднага пламват.

3. Като се приближи ръката — да неможе да трае.

4. Сводът да се нажежи до побеляване.

Ако фурната е загрята по-силно, на повърхността на хляба веднага се образува кора, която пречи за изпичането на вътрешността му и той остава суров. Ако ли пък тя не е опалена добре — кората не може да се образува за определено време, хлябът неможе да бухне, тестото се разлива.

От 100 кгр. брашно приблизително се получава 130—145 кгр. хляб, в зависимост от качеството на брашното.

При един и същи начин на работа, при спазване на едни и същи условия, не всякога полученият хляб има едни и същи качества. Тази разлика произлиза най-често от различието между брашната, които се употребяват. Най-хубав хляб се получава от чистото пшеничено брашно.

Дали бял, или чер хляб да се яде е въпрос, който е предизвикал доста спорове. Не е мястото тука за неговото разрешение, но само ще обърнем внимание върху това, че нищо не губиме, ако ядем чер хляб, стига той да бъде добре приготвен.

Съставът на доброкачествения хляб, според д-р Кьониг е:

въглехидрати — 56 %;

вода — 35 %;

белтъчни вещества — 7 %;

минерални соли — 1 %;

тлъстини — 0.46 %.

ЯЙЦАТА

Яйцето е продукт с хранителна стойност и значение, изтъкнати от мнозина и признати от всички, при който в малък обем, заключен в черупката, са натрупани най-разнообразни хранителни вещества,

какъвто случай не се среща при друг хранителен продукт.

Неговата хранителна стойност се дължи на пълната смиланост на съставните му части — белтъчини, мазнини, вода, минерални соли и витамини. От състава на яйцето липсват само захарите. С изключение на черупката, останалите съставни части на яйцето се смилат без остатък.

Само съдържанието на 1 яйце дава живот на един напълно развит организъм — малкото пилеце. И този факт показва какво представлява яйцето, като хранителен продукт.

Жълтъкът е с по-богат състав и по-голяма хранителност от белтъка. Едно яйце тежи средно около 50—60 грама, от които 7—8 грама черупка, 34—35 грама белтък и 16—17 грама жълтък.

Яйцата в кухнята са богатство за домакинята, защото тя чрез тях е крайно улеснена при изпълнение на своите менюта, в които е в състояние да внесе голямо разнообразие.

Чрез тях се подобрява вкусът и увеличава хранителността на супата и соса. От тях се правят толкова разнообразни блюда — омлети, суфлета, разни антрета и пр. Чрез тях, като съставна част на теста и кремове се създават разнообразни сладкиши и десерти, броят на които мъчно може да се определи.

Най-обикновената форма, под която може да бъде сервирано яйцето, е, когато то е само сварено.

Много обикновена преработка, но все пак много често при желание да се получи ровко яйце — се преварява и обратно — то трябва да бъде сварено твърдо, а когато се счупи черупката се оказва още доста меко. Това се дължи на обстоятелството, че колчем ще се вари яйце, постъпва се съвсем на слуги.

Тук долу посочваме няколко начина за варене на яйца, които, ако се съблюдават в тяхната точност, ще дадат желания краен резултат.

За да се свари истинско ровко яйце, преди всичко то трябва да бъде много прясно (снесено само от преди един ден). Това условие може да имат само домакини, които си отглеждат птици или купуват яйца направо от дом, където има такива.

Ако яйцето е снесено преди повече от 2-3 дни, не може да се получи млечно белия, сгъстен равномерно, подобно на крем — белтък — типичен за случая.

Яйцата въобще не трябва да се оставят до продукти, които имат специфична миризма, като сирене, туршия и др., но още повече това трябва да се избягва, когато те са предназначени за сваряване. Освен това черупката им да се измие преди варенето, за да имат хубав вид, когато се поднесат.

Количеството на водата трябва да е достатъчно, за да облее яйцето.

Първи начин за сваряване на ровко яйце:

Залейте яйцата с посоченото количество студена вода в подходящ съд. Сложете върху силен огън. Когато водата започне силно да кипи, отдръпнете съда и извадете яйцата.

Втори начин: Кипнете необходимата вода. Отдръпнете от огъня, пуснете яйцата и отново сложете за бързото повторно кипване. От този момент отчетете 3 минути и веднага изваждайте.

Ако яйцата са видимо по-големи от обикновената едрина, оставете още 1 минута настрана от огъня преди изваждането им.

Трети начин: Оставете водата да заври. Отдръпнете, пуснете в нея яйцата и оставете на страна 10 минути. След това изваждайте,

Четвърти начин: След като отмерената вода кипне, пуснете яйцата. Оставете само 1 минута върху огъня. Отдръпнете тутакси настрана. След 5 минути извадете.

Казахме и по-горе, че при истинското ровко яйце, белтъкът се сгъстява равномерно като крем, а жълтъкът остава течен.

Ако желаете по-твърдо сварено яйце, добра мярка за време на варене е 7 минути, но при условие, че ще се пусне във вряща вода и ще се държи на силен огън, за да започне веднага кипенето отново.

Така свареното яйце има по-твърд белтък и полутвърд — полутечен жълтък.

Зѐ да сварите твърдо яйце, пак пуснете във вряща вода, но времетраенето продължете до 11 минути.

Така се варят яйцата за Великден. Но понеже те се и боядисват, за която цел стоят известно време в горещата боя, то и това време трябва да се вземе предвид. В противен случай яйцето се преварява и става, ако не несмилаемо, (превърнат вече белтъка в рогово вещество), то в най-добрия случай мъчно смилаемо.

Яйцата сварени „твърди“ мъчно се белят, ако се оставят бавно да изстиват. Ето защо, трябва да се извадят из врящата вода и залеят със студена. При бързото изстудяване черупката се отделя от вътрешното съдържание и после лесно се бели.

Често яйцето се сварява без черупка, за да се поднесе залято с пържено масло. И в този случай резултатът ще бъде най-добър, т. е. яйцето ще се запази цяло, ако то е свършено прясно и ако във водата се постави малко сол и оцет, след което тя трябва да кипне.

Количеството ѝ да не бъде голямо, за да може една част от яйцето, колкото десетлевова монета да остане над нея. След сгъстяването на белтъка,

яйцата внимателно се изваждат от водата. Наредат се в чиния. Обикновено върху тях се налива пържено масло с малко прибавка на червен пипер, но може да се насипе и добре разбито кисело мляко, смесено със счукал чесън и малко сол. Когато така се приготвят, яйцата са много вкусни и се наричат „яйца на очи“.

Някои за целта не ги варят във вода, а направо изсипват счупеното яйце в сгорещен мазнина. Така изпържени те стават по-тлъсти и не за всеки вкус.

В сладкарството яйцата служат, благодарение на белтъка, да свързват тестото в по-устойчива маса, а жълтъкът да предава приятен вкус. Много често при приготвянето на различните сладкиши, яйцата се употребяват разделено жълтъци от белтъци. Жълтъците обикновено се бъркат с захар в чист съд с дървена лъжица, която не се употребява при готвенето на ястията, за да няма тяхната миризма, докато станат като крем.

Белтъците се бият със специален тел, при което с всеки удар на тела в тях се въкарва въздух. След 10—15 минути, в зависимост от количеството на белтъците, които се избиват, те се превръщат в една гъста пена, състояща се от милиони малки частици белтък, които включват в себе си безкрайно малки мехурчета въздух. Така се получават белтъци избити „на сняг“.

Прибавени белтъците в това състояние към тестата ги свързват, но същевременно, благодарение на въздуха, който съдържат, ги правят по-леки.

Бити яйца, омлети и суфлета

Когато жълтъци и белтъци се изсипят заедно в един съд и се бият с тел, се получава една гладка маса, която добива толкова повече вид на крем,

колкото по-бързо и по-продължително време се бие.

Тази маса служи като основа да се приготвят така наречените „бъркани яйца“, „омлети“ и „суфлета“.

68. Бъркани яйца — обикновени

Към разбитите по гореописания начин яйца прибавете необходимата сол, изсипете в тиганче с малко масло, загрято до завиране. Продължавайте да загрявате, при което най-напред започват да се запичат крайщата. С вилица ги отделяйте от стените на съда, а след това подхващайте и отдолу, за да се отделят и от дъното тези, които са се вече залепили и се смесват с останалите още течни яйца. Когато цялата маса се запече до злато-жълт цвят — подхванете с две вилици и извадете върху чиния. Поднесете още топли, поръсете със захар и с мед, петмез, настъргано сирене, настърган кашкавал и пр. Вкусът на бърканите яйца може още повече да се подобри, ако към тях, след като сте ги разбили, преди да ги изпържвате, ги смесите, по избор, с: нарязани и сварени гъби, парченца пушена сланина, парченца от шунка или луканка, натрошено сирене, надробена сарделка, обелени и нарязани червени домати и пр.

69. Бити яйца върху припечен хляб

Избийте яйцата по общото указание (виж бити яйца, омлети, суфлета — стр. 96). Осолете ги на вкус и ги изсипете в тавичка намазана с масло, върху дъното на която са наредени тънки филийки припечен хляб с парче салам върху всяка от тях. Сложете тогава тавичката в силно сгорещена пещ за 5—6 минути, извадете и поднесете съвсем топли.

70. Омлети — обикновени

За да направите омлет, може да употребите от 2 до 10 яйца, в зависимост от броя на тези, за които е предназначен, но знайте, че с повече яйца той става по-хубав. Пресмятайте най-малко по 1—1½ яйца на лице. Разбийте много добре яйцата, прибавете им сол и за омлет от 6 яйца напушайте към тях 5—6 топченца, големи колкото лешник, прясно масло. Бийте още малко с тела за разбиване на яйца и тутакси изсипете изведнаж сместа в тиганче, в което сте сгорещили вече до завиране около 60—70 грама масло. Яйцата под влияние на високата температура веднага се запичат отдолу и по крайщата, а отгоре са още течни. Сега вече бъдете на шрек и бързо работете. Намалете огъня, хванете дръжката на тиганя с лявата ръка, дигнете го, а с вилица в дясната ръка повдигнете последователно крайщата на омлета на няколко места, като с лявата ръка наклонявайте тиганя в тази посока, за да се стичат към нея останалите още течни яйца. Празнините се запълват и така постепенно цялата яйчена маса се опича. Разбира се всичко това става само за 2—3 минути. В същия момент отнемете съда от огъня, отделете с вилица внимателно омлета от стените и дъното на съда и го сложете в чиния. Още този миг поднесете на масата, където вече всички са насядали за обед или вечеря. Ако огънят е много силен, или тиганят не е бил много чист, или маслото в съда недостатъчно, ще ви се случи да не получите омлет какъвто трябва да бъде. Добре приготвеният омлет трябва да бъде лек, мек и с златисто-жълт цвят. Ще бъде лек, ако добре избиете яйцата и поставите парченца масло в тях. А вторите две условия ще постигнете, ако бързо и умело пържите. И при омлетите, както при „бъркани яйца“ (виж рец. 68) може да се създаде голямо разнообразие чрез прибавка на друг продукт в самата смес или пък, чрез някакво

предварително приготвена плънка, която се слага върху извадения в чинията омлет, той се загъва на две или завива на руло и тогава поднася. От омлетът като основа могат да се създадат и десерти в големи разнообразности.

71. Омлети с примес в самата маса:

С мѣгданос и изпържен дребно нарязан лук, със сланина, — солена или пушена, с шунка или луканка, с риба, със сирене или кашкавал, и гъби и пр. Приготвянето става по указания в рец. 70.

72. Омлети с плънка

Като плънка за омлет могат да се използват най-различни смеси: пюре от спанак (рец. 52), зелен грах (рец. 58), задушени моркови (рец. 66), гъби (рец. 67), нарязана шунка и сварен мозък, добре подправен на вкус и др. Приготвянето става по указание в рец. 70.

73. Омлети за десерт

Когато омлетът е предназначен за десерт, в сместа се слага много малко сол, а се прибавя лъжичка пудра захар. Изпързва се. След като е готов вече в чинията, върху него се слага някаква смес и загъва, като омлет с плънка (рец. 70 и 72). Тази плънка може да бъде: някакъв вид сладко (от вишни, зарзали и др.); някакъв вид фин мърмелад (от ягоди, зарзали и др.); някакъв вид плод — настъргани ябълки, смесени със захар, задушен малини със захар и пр.

74. Омлет с ябълки

Обелете 2 по-големи ябълки, ренети например, и ги настържете. Сложете в по-широк съд 2 яйца, 60 грама брашно и 1 супена лъжица коняк или ром. Бийте всичко това с тел за яйца — около 10 минути. Вливайте след това постепенно, като все продължавате да бъркате 1/2 чаша прясно мляко. Трябва да получите възрядко тесто. Оставете го да постои 2—3 часа. Смесете към него ябълките поръсени със захар и канела. Сгорещете в тиган

малко масло и засипете в него част от получената смес. Като се зачерви слабо от едната страна, обърнете и от другата. Извадете на чиния и поръсете със захар или залейте с някакъв сироп. Веднага изпържете по същия начин и останалата смес. Поднесете омлетите топли.

75. Суфлета — обикновени

За да се приготви суфле, жълтъците се разделят от белтъците и последните се бият по указания на стр. 96. Жълтъците също добре разбийте с прибавка на сол към тях. Смесвате двата продукта, като леко разбърквате и изсипвате в тиган със сгорещено масло в него. От температурата, въздухът включен в белтъка при избиването му, сега се разширява, излиза навън, сместа се надига, бухва, яйцата се пресичат, запичат и така продуктът става лек и пухкав. Вие пригответе едно сполучливо суфле. И от суфлетата също могат да се създадат много разнообразни блюда.

76. Суфле във фурна

Разделете на 6 яйца белтъците от жълтъците, като всеки жълтък запазите в половинката от черупката, а белтъците избийте на сняг (виж стр. 96). Изсипете ги в малка тавичка, намазана с масло. Работете бързо. С чаена лъжичка вземайте 1 по 1 жълтъците и ги наредете в кръг на разстояние един от друг върху повърхността на белтъците. Поръсете отгоре нужната сол, ако искате с настърган кашкавал и веднага поставете в печта. Когато суфлето бухне и добие приятно червеникав цвят, извадете и поднесете съвсем топло. Ако го оставите по дълго то спада и губи хубавия си вид.

77. Суфле със сирене

В 60 грама прясно масло, сгорещено до завиране, пуснете 75 грама брашно, разбъркайте и като внимавате да не се зачерви сместа, веднага засипете 1/2 литър прясно мляко, като бъркате, за да получите глъдък сос. Посолете го на вкус със сол

и счука̀н черен пипер. Щом заври, отнемете го огъня. Смесвайте го бавно с 4 добре разбити яйца — жълтъци и белтъци по отделно (виж стр.), прибавете бучка̀ сирене, натрошено на много дребно и изсипете в тавичка намазана с масло. Печете в по-силна пещ. Поднасяйте съвсем топло.

78. Суфле със захар

Бийте 4 жълтъка с пудра захар, като смятате по 1½ ча̀ена лъжичка захар за 1 жълтък. Прибавете към тях за миризма 1 ванилия или настърган лимонова кора, смесете ги с избитите на сняг белтъци (ако имате повече белтъци — смятайте за 4 жълтъка 6 белтъка̀). Изсипете в намазана тавичка, поръсете отгоре съвсем леко с малко ситце пудра захар и запечете 5—8 минути. Поднесете суфлето топло.

МАСЛОТО

Разглеждайки състава на млякото (виж стр.) ние ка̀захме, че то съдържа мазнини. Тези мазнини на млякото, са маслото, за което сега̀ става дума. Всички видове млека го съдържат, но то се получава най-вече от кравето, овчето и биволското мляко, от където и наименованието му — краве, овче и биволско масло.

Това, което е с най-приятен вкус и е най-предпочитано, е кравето масло. Маслото се получава от млякото, или чрез избиването му направо в буталки или чрез предварителното му центрофужиране (виж „мляко“ стр. 87), след което само сметаната се бие в специални буталки. Доброкачественото масло има вкус на сметана и е лишено от всякаква киселина.

Не е възможно да се поддържа̀ добра кухня без масло. То може, наистина, да бъде заменено с друг вид мазнини — оливия, мас и пр., но те предават своя специфичен, не особено приятен вкус

и на продукта, който се готви с тях. Тогава, когато при маслото наблюдаваме точно обратното явление — благодарение на приятния си вкус и аромат, то подобрява и вкуса на всяко ядене или на всеки сладкиш, които се приготвяват с него.

Неговото употребление е универсално. Като се изключат онези страни, в които няма условия за добиването му или други, в които не е възможно запазването му, маслото си е извоювало навсякъде другаде широко приложение.

Приложението му и в нашата кухня е широко — за супи, сосове, антрета, ястия, баници, сладкиши, кремове, разни десерти и пр.

Освен това в неговия естествен вид — прясно масло, много често го поставяме на трапезата си, било за закуска, било за допълнение към яденето.

Стойността на маслото, като хранителен продукт, се заключава в приятния вкус на тази мазнина, в съдържанието на витамините и в лесната му смилаемост. Освен това, смилаемостта на храните, съгответни с него, не се затруднява, както това става при готвено с мас.

Да се употребява, прочее, това масло е от полза за здравето на човека. Особено това трябва да знаят производителите, за да задържат по-голяма част от него за собствено употребление, а не всичко да се отнася на пазаря за продаж.

Загрялото върху огъня масло, най-напред се стопява. В този момент неговата температура е достигнала 40—45 градуса. След това то бързо започва да къкри, водата му се изпарява, то започва да пуши, то завира. Сега температурата му е достигнала до 120—125 градуса. В този момент се поставя в него продукта, който ще се пържи. Да се внимава този момент да не се пропусне, понеже веднага след това маслото почернява — то се овъглява и загорчава.

Предвид на това, че маслото ври при сравнително най-ниска температура и поради това лесно прегаря, в него могат да се пържат продукти, които не изискват удължено време за изпържване — хляб, мозък, някои зеленчуци, някои сладки и пр.

МАЗНИНТЕ

Освен маслото, в кухнята винаги намират приложение и други видове мазнини — растителните, които според вида на продукта, от който са получени, биват — орехово, маслиново, слънчогледово, рапично, тютюнево и пр. и животинските — маста и лойта.

Те също имат своето значение, защото са едновременно и храна и прибавка. Смилаемостта на храната е в зависимост от употребената мазнина и от начина, по който е употребена.

Казахме и по-горе, че маслото е най-лесносмилаемо.

Маста най-много и най-бързо прониква в продукта, който се пържи, вследствие на което той е по-мъчносмилаем.

Най-бавно завирят, следователно при най-висок градус, растителните мазнини. Затова, когато пържим картофи в оливия, те стават хрупливи. Под влияние на високата температура на мазнината, нишестето на картофите се променя и преминава в тази хруплива материя.

Количеството на мазнината, която се употребява при различните случаи на изпържване, е в зависимост от естеството на продукта и от едрината на късовете, които се пържат.

Това ще се изяснява по-нататък подробно при всеки отделен случай.

СИРЕНЕТО

Сиренето се получава от прясното мляко (виж стр. 87). То съдържа главно всичката нсгова белтъчина и мазнина. Някога последната липсва.

Когато предварително маслото на млякото е отнето, получава се бито сирене — по-евтино, но по-малко вкусно и с по-малка хранителна стойност.

Ако сиренето е приготвено от прясното мляко, такова, каквото се получава при самото издоляване, наречено пълно мляко, то е по-скъпо, но по-вкусно и по-хранително.

Най-ценно е сиренето получено от овчето мляко — овче сирене. То е най-богато на хранителни вещества.

Сиренето е продукт, който поради съдържанието си, може сполучливо да замести месото. То еднакво се употребява за деца, старци и болни. За средновъзрастния здрав човек винаги е добра храна.

Доброкачественото сирене е мазно, с дребни, равномерно разпределени шупли.

Сиренето се използва като храна в естествения му вид и форма или като прибавка и съставна част на супи, сосове, омлети, суфлета, яденета, ба ници, макарони, ювка, попара, солени и пр.

79. Сирене в книга

Нарежете сирене на правилни четвъртити парчета дебели 2 см. Всяко от тях загънете в пергаментова книга (книга, в която се загъва масло). Наредете ги върху намаза на тавичка и печете в по-силна пещ няколко минути. Извадете и поднесете веднага заедно с книгата. Всеки сам си разгъва порцията.

80. Бифтек от сирене

Бийте 2 яйца заедно с малко брашно, за да получите възрядко тесто, но все пак задържащо се върху хранителен продукт. Потапайте в тази

смес четвъртити парчета от сирене, дебели 2 см. и дълги 5 см. Пържете ги във врящо масло до зачервяване и от двете страни. Поднесете ги съвсем топли, поръсете със счукал черен пипер и подайте горчица към тях.

81. Хлебни филийки със сирене

Нарежете среда от хляб на парчета дебели 1 см. и дълги 5 см. Между всеки две филийки турнете парче сирене със същата големина и дебелина. Завържете ги на кръст с тънък конец. Пържете в сгорещено масло, докато добият червеникав цвят и от двете страни. Поднесете топли по една филийка на всекиго.

82. Друг вид филийки

Постъпете по същия начин (рец. 81) с тази разлика, че между хляба слагате 2 парчета сирене, малко по-тънки, като помежду им оставате по парче шунка. Така се получават много вкусни филийки.

83. Тарта със сирене

Отсейте 350 грама брашно. Направете в средата кладенче, сложете в него парче от 150 грама масло и сечете с нож, докато стане маслото на трохи. Пуснете вътре щипка сол и малко студена вода, колкото да замесите тестото. Оставете го да почине 1 час на студено. Вземете тогава една малка форма за торта, намажете я съвсем слабо с масло и разстелете тестото по дъното, като крайщата издигнете по перваза на формата. Намажете един дебел пласт от следната смес: 3 яйца разбити на пяна смесете с 2 чаши прясно мляко, 125 грама натрошено сирене, 125 грама сметана, щипка сол и червен пипер. Сложете тартата да се пече в по-силна лещ. Когато се позачерви, извадете из фурната, внимателно отделете страничния кръг на тортената форма и извадете тортата. Внимавайте, защото тестото е ронливо.

84. Кюфтенца от сирене или извара

От 500 грама смачкано обезсолено сирене или извара, 500 грама настъргани картофи, 100 грама счукана захар, 3 яйца и 1 шепа стафида — омесете тестото. Правете от него малки продълговати кюфтенца, изпържвайте ги в масло до зачервяване, поръсвайте ги със захар и поднасяйте още топли.

85. Бърз паниран кашкавал

Кашкавалът е също един вид сирене. Нарежете няколко четвъртити парчета, не по-дебели от 2 см. и бързо изпържете в масло. Наредете ги в малка тавичка, залейте ги с 3—4 разбити яйца, смесени с една кафяна чашка прясно мляко и щипка сол. Запечете в гореща печ. Поднесете топли.

86. Сиренева смес за сандвичи

Избийте 1 парче масло с малка дървена лъжица в чист супник или дълбока чиния, докато стане на крем. Прибавете към него претритото през цедка или много хубаво строшено с вилица сирене. Поръсете малко червен пипер и бъркайте всичко, докато получите гладка маса. С тази смес можете хлебни филийки и поднасяйте като сандвичи.

• ПРЕДЯСТИЯ (МЕЗЕТА) •

Предястия наричаме онези дребни неща, които сервираме на масата и вземаме преди започването на обяда или вечерята.

Някога те се поднасяли на крак и след това се е сядало на масата.

До толкова, до колкото те наистина са дребни по обем и незначителни със своето съдържание, от гледна точка на хранителност, имат своето оправдание върху трапезата ни. Когато, обаче, те преминат в едно истинско ядене с по-съществено съдържание — нямат мястото си там.

Впрочем, ако поискаме да разберем значението им, бързо ще се уверим, че даже и в първия случай, те не всякога са необходими.

Всекиму е известно онова психическо състояние, в което се намираме в момента, когато, обкръжени от близки, приятни на́м хора, очакваме обяда или вечерята. Обстановката и настроението вече са́ми по себе си допринасят за възбуждане на апетита. Устата се пълнят . . . ние преглъщаме. В този момент жлезите, които отделят храносмилателните сокове са вече в действие. И ако веднага се поднесе съществено ядене от обяда или вечерята, то ще се приеме с голяма сладост и охота, а това вече е достатъчно да се осигури смилането му.

Не остава ли тогава ненужно предястието, понеже неговото предназначение е именно това — да предизвика апетит и охота към ядене? Много често седнали твърде гладни на трапезата, увлечени от приятния вкус на предястието, вземаме повече от колкото трябва и се засищаме до известна степен само с него, преди още в същност да сме започнали обяда. Предястията имат значение за хора, на които липсва апетит и търсят пътища, по които изкуствено да го предизвикат.

Така е и с всички, които са принудени да се хранят вън от дома си — в ресторанти. Там между чужди хора и много маси наоколо, апетитът не идва много пъти по естествен път. Тогава трябва да се потърси помощта на предястието.

Смисълът на предястието се схваща от малцина и затова много често на по-големи празници, при по-тържествени случаи, се нареждат хайвери, рибки, пушени меса, яйца, сирене и пр., без това да е нужно. Нека се избягва тази практика.

87. Студени предястия

Като студено предястие може да се поднесат онези продукти, които са с по-силен вкус и подчертан аромат: разни хайвери, пушени — филе,

сланина, език, риба, шунка, луканка, пасгърма, салам, кървавица, аншоа, сардели, маслини, сирене, кашкавал, твърдо сварени яйца, майонеза, руска салата, настъргана ряпа, кисело зеле, туршия, кисели и пресни краставички, червени домати, прясна чушка и др. Тези продукти се сервират, или като се наредят в няколко чинии някои от тях, или като с по-голямата част от тях се приготвят сандвичи. В зависимост от това с какъв материал са приготвени сандвичите, те биват обикновени, когато продуктът е само един и гарнирани, когато се създават фигурки от два или повече продукта. Основата на всеки сандвич е филийка хляб или изпечени подложки от някакъв вид тесто. Когато подложката е една, сандвичът е единичен. Когато продуктът се поставя между две филийки — той е двоен. Хлябът за сандвичи може да бъде обикновен пшеничен — бял или чер, ръжен или специално за целта приготвени бели дълги четвъртити хлебчета. Двойни сандвичи за закуска на път се правят в продълговатата кифла. Съвсем топлият хляб не е подходящ за сандвичи, защото мъчно се реже, а филийките за тях трябва да бъдат тънки и гладки. Почти при всички случаи върху хляба се намазва тънък пласт от прясно масло и тогава се поставя продукта или продуктите, от които се правят сандвичите. Безбройни могат да бъдат комбинациите при гарнираните сандвичи. Достатъчно е домакинята да има вкус и фантазия, за да изобрети многобройни видове. Със студентите предястия се поднасят или ракия, каквото по-често е случаят у нас, или вермут и порто.

88. Сиренева смес за сандвичи (рец. 86)

89. Рибена смес за сандвичи

Най-подходящи за случая са разните видове мариновани стерилизирани риби, които ние всички неправилно наричаме — сардели. Освободете месото на рибата от костите и с вилица смачкай-

те много добре. Отделно разбийте на крем парче прясно масло, смесете двата продукта, влейте малко от соса на рибата и мажете сместа върху филийки хляб.

90. Друг вид рибена смес

Към приготвената семс посочена в рец. 89 прибавете много добре смачкан твърдо сварен жълтък, дребно нарязан магданос и счукал черен пипер. С тази смес или пълнете яйцата, от които издълбахте жълтъка и тях поднесете като предястие, или нарежете белтъка на кръгове, наредете ги върху филийки хляб и празниците пълнете със сместа.

91. Дробна смес за сандвичи

През машинка за месо смелете и след това прекарайте още веднаж през нея 250 грама свинско месо, 100 грама сланина и 500 грама черен дроб, предварително остърган с нож от жилите. Към полученото прибавете 1 глава дребно нарязан и изпържен лук, сол, черен пипер и 1 суров жълтък. Разбъркайте добре всичко и го насипете във форма, дъното и стените, на която сте покрили с тънки филийки от сланина. Отгоре сместа покрийте също със сланина и пуснете съда в друг съд с вряща вода, т. е. във „водна баня“. Покрийте съда с капак и сложете във фурната. Когато сместа побелее изцяло, показва, че е готов. Ако сместа още се розовее, печенето трябва да продължи. Готовата паста се запазва, или в същия съд или се насипва в буркан, покрива със сланината и пази на студено. Винаги при нужда от нея може да се мажат филийки и правят сандвичи.

92. Тесто за подложки на сандвичи

От 280 грама брашно, 120 грама масло, 1 яйце и щипка сол, пригответе тесто по указанията в рец. 83. Ако ще се правят повече сандвичи, тази пропорция ще се наложи да се удвои или утрои. Разстелете тестото върху дъска на пласт дебел около 1 см. Нарежете го на правилни парчета и ги

наредете в тавичка. Печете до слабо зачервяване. Извадете из пещта, оставете филийките да изстинат и тогава изваждайте внимателно, защото се трошат лесно. Правете сандвичите по вкус и желание.

93. Руска салата

Тя се поднася, или насипана в чиния и гарнирана по вкус на домакинята, или намазана на сандвичи. За нейното приготвяне е необходима майонеза (рец. 1). Освен това се подготвят следните продукти: сварени и нарязани на дребно картофи, моркови и глава целина, сварени зърна от зелен грах, нарязана шунка и кисели краставички. Може да се прибавят и дребни парченца от твърдо сварен белтък. След като сварените продукти изстинат, смесват се с останалите такива и с майонеза, леко се разбърква всичко и салатата е готова.

94. Пълнени яйца

Сварете няколко твърди яйца. Обелете ги, разрежете по дължина или напреко на две половини, издълбайте жълтъка и напълнете празнината с някоя от смесите рец. 86, 89, 90, 91 или с руска салата рец. 93. Наредете половинките в чиния, на които, за да се закрепват по-добре, изрежете малко от белтъка от долната страна. Гарнирайте и поднесете.

95. Хайвер

За предястие може да се поднесе чер хайвер, съомка и щука хайвер, които се намазват върху намаслени филийки, така както се купуват без всякаква преработка. Когато, обаче, ще се поднесе обикновен хайвер (далак или шаранен), налага се неговото разбиване. Най-напред трябва да се бърка само хайвера, за да се изпукат по-голямата част от зрънцата (яйцата). Тогава започва да се сипва постепенно оливията или зехтина. Правилата, които се спазват в случая, са същите, които изтъкнахме за приготвянето на майонезата (рец. 1). Понеже за сполучливото запазване на хайвера той

бива силно осоляван, сега, при неговото подготвяне за трапезата, трябва да се намали солеността му Ето защо, налага се да се прибави към него хляб — припечен и чукан, натрошен сух такев или накисната във вода среда. Той трябва също добре да се разбие из хайвера, за да не се забелязват малки топчици. За вкус на хайвера се прибавя настърган главичка лук. Лимонов сок се поставя както при майонезата. Ако хайверът се пресече, т. е. мазнината не може да се погълне от сместа, а се отделя от нея, постъпва се, както това посочихме за поправяне на пресечена майонеза (рец. 1).

96. Вегетариански хайвер

Възварете две чаши вода, посолете я на вкус и пуснете в нея малко размита салца, колкото да стане възчервеникава. Когато кипи, пуцайте постепенно 1 кафяна чашка грис и бъркайте непрекъснато. Варете, докато сместа започне да се отделя от съда. Отнемете от огъня и оставете напълно да изстине. Така приготвената смес нека смятаме, че е рибният хайвер. По-нататък приготвянето е същото, както се описа в рец. 95. Понеже в случая гризовата каша не е солена като хайвера, хляб не се поставя.

97. Хайвер от зрял фасул

Сварете зрял фасул, докато се хубаво развари. Претрийте го през сито, за да се отделят люспите. Оставете кашата да изстине. След това постъпвайте както при вегетарианския хайвер рец. 96. При желание, може да му се прибави чукан чесън.

98. Хайвер от мозък

Натопете един мозък във вода да престои 1 час. Извадете го, изчистете ципата му и го пуснете в малко вода, вряща и подсолена, да се свари. Извадете го из водата, оставете да изстине, счукайте 1 глава чесън, стрийте много добре мозъка,

прибавете сол и черен пипер, 3—4 лъжици дървено масло, сок от лимон на вкус и бийте всичко много добре. Мажете на сандвичи и поднесете.

99. Яйца с червени домати

За 1 лице пресмятайте по 1/2 яйце и 1 домати. Сварете яйцата до втвърдяване, обелете ги, разрежете на две половини и издълбайте жълтъка. Претрийте го, смесете го с разбито на крем масло, сол и дребно нарязан магданос. Измийте доматиите, отрежете капачетата, издълбайте ги, посолете от вътре със сол и ги напълнете с приготвената смес. За по-красиво това може да направите и с шприца. Издълбаното от доматиите претрийте през цедка, за да отделите семките. Смесете го с малко натрошено сирене, среда от бял хляб и много дребно нарязан лук. С тази смес напълнете яйцата. Върху чиния-салатиера наредете листа от зелена салата, наслагвайте върху тях в красива фигура напълнените яйца и домати и поднесете.

100. Топли предястия

Топлите предястия са блюда, които могат почти напълно да заместят някакво ядене. Като така, те могат да се поднесат не вече преди супата, но и след нея, като заемат място на първо ядене или както се наричат от някои — антрета. Ако се поднесат вечер, с тях се започва вечерята. Омлетите и суфлетата в това отношение заемат първо място — рец. 70, 71, 72, 75, 76.

101. Суфле с кашкавал

Във вода с малко сол и оцет, която едва къкри на огъня, счупвайте от ниско едно след друго толкова яйца, колкото души ще бъдат на трапезата. Яйцата трябва да бъдат пресни, за да не се разливат, а да получите топки обвити изцяло в белтък. Припечете тънки филийки хляб по една за всяко яйце и ги наредете в тавичка. Върху всяка от тях сложете по едно яйце. Пригответе суфлегото по следния начин: В тенджерата запържете 2 лъжици

масло, изсипете към него 3 лъжици брашно, запържете без да го зачервявате, след което веднага му влейте 1 чаша прясно мляко. Добре разбъркайте. Като заври отнемете, оставете малко да се охлади и прибавете 2—3 яйца, разделени на жълтъци от белтъци, като последните избийте на сняг, и едно по-голямо парче настърган кашкавал. Насипете суфлето върху филийките с яйцата, поръсете отгоре още малко настърган кашкавал и сложете в по-силна пещ. Когато повърхността добие златно-жълт цвят, извадете и поднесете съвсем топло.

102. Чушки пълнени със сирене

Вземете няколко с по-правилна форма зелени чушки, измийте ги, разрежете на две по дължината, очистете семето им и наредете в намазана тавичка с отвора нагоре. 1 бучка напрошено сирене смесете с малко счукана галета, с 1 сурово яйце, 3 лъжици масло, 1 малка главичка настърган лук и червен пипер. Сместа слагайте в чушките с чаена лъжичка, без да я загладяте отгоре. Печете в пещта около 15 минути. Поднесете топли.

103. Топли сандвичи

Нарежете хляб на тънки филийки. Сложете върху тях разрязани — твърдо сварено яйце, после парче шунка и намажете със суфле, приготвено по рецепта 101, само че малко по-гъсто. Поръсете всеки сандвич с настърган кашкавал, наредете в намазана тавичка и печете до слабо зачервяване.

104. Друг вид топли сандвичи

Нарежете изпърханал бял хляб на тънки не много големи филийки. Слепвайте ги две по две със следната смес: пригответе си хайвер от мозък, както описахме в рец. 98. Към него прибавете 1 глава настърган и изпържен лук, необходимата

сол и черен пипер. Така приготвените филийки потапят в разбито яйце и пържете в масло.

105. Пълнени гъби

За случая са необходими по-едри гъби. Отделете пънчетата, очистете ги и добре измийте. Наредете ги върху чиста кърпа, за да се попие водата им. В тенджерата сгорещете 2—3 лъжици масло и изпържете в него трохи от 1—2 филии хляб, дребно нарязан магданос и копър, 1 твърдо сварено яйце, разтрошено на много дребно и пънчетата на гъбите също надробени. Всичко това изпържете. С така получената смес напълнете гъбите, наредете ги една до друга в съд със сгорещено масло да се зачервят, капнете им малко топла вода и ги задушете. Поднесете ги топли.

БУЛЬОНИ

За да се получи вкусен и силен бульон, трябва да се спазват няколко правила при варенето на месото, които ние описахме вече. (Виж варене на продуктите стр. 46).

За качеството на бульона има значение и употребеното месо.

Най-подходяще е говеждото, което поради своя състав дава най-съдържателен бульон и то, главно, вземато от ребрата, врата или джуланите.

Вкусът му се подобрява чрез прибавките и някои зеленчуци — картофи, моркови, глава целина, глава лук — всичките предварително добре очистени и разрязани на 2—4 парчета.

Когато месото се напълно свари, бульонът се прецежда, за да се отделят продуктите от течността.

Месото, от което чрез водата, в която вря, са изтеглени всичките хранителни вещества, няма повече никаква хранителна стойност. Но все пак, обикновено се използва, или като се накъса на

дребни парченца, които обратно се поставят в бульона или нарязано на филийки се нарежда в чиния и поднася с горчица, с настърган хрен, залят с оцет, със счукал чесън, също смесен с оцет или някакъв вид салатѣ. Зарзаватите, които вряха в супата може да се наредят около месото и да му служат като гарнитура.

Чистият бульон е твърде питателен. Той засилва хранителността си, когато към него се поставят някакви прибавки, притурки или се яде с някакви гарнитурѣ.

Когато бульонът е приготвен чрез сваряване на сурово месо, добива светъл цвят и се нарича бял бульон.

Ако се желае той да дѣлѣе тъмен цвят, месото и зарзаватите предварително се изпържват и тогава се заливат със студена вода да врат. Така пригвтения бульон се нарича — червен бульон. Той обикновено съдържа повече тлъстѣни — тези, които се употребиха за изпържването на месото. Но в замена на това е по-беден на белтъчни вещества, защото от изпърженото месо водата успява да извлече по-малка част от тях. Ето защо пък, месото останало след приготвлението на червен бульон е по-хранително.

106. Бульон с прибавки

Към прецедения бульон може да се прибавят — ориз, гриз, обикновено фиде, фиде приготвено по домашен начин, стъргано тесто, капано тесто, гризови топчета, оризови топчета, и др. Тези прибавки се пуцат в бульона обезагелно, когато той ври, като при пуцането на разните видове топчета врѣнето трябва да е слабо, за да не се раздробят още в самото начало. Варенето продължава, докато се сварят. След това супата може да се застрои, ако е с ориз, гриз, домашно фиде или стъргано тесто. Не се застрѣйва, когато е с обикновено фиде, гризови и оризови топчета, за да си остане

бульонът бистър, а когато е с капано тесто и без това супата добива вид на застроена. Когато се поднася бульон с прибавки, когато е насилян вече в супника, поръсва се с нарязан магданос и счукан черен пипер. Към бульона се подава и лимон.

а) Домашно фиде

Замесете тесто само от брашно и яйца с щипка сол в него. Твърдината му да бъде като на тесто за баница. Разточете кори с дебелина около 1—2 мм., оставете ги малко да засъхнат, наслагвайте ги една върху друга и нарежете на ленти по цялата дължина с 3—4 см. широчина. След това режете ги напречно на ивички с 2—3 мм. ширина. Така получавате домашно фиде. Ако желаете то да бъде дълго, подобно на фабричното, тогава всяка кора насуквайте на точилката, а може и по 2—3 една върху друга, разбира се пак след като заведнат, измъкнете ги като руло и напречно нарежете също на широчина 2—3 мм.

б) Стъргано тесто

За случая пригответе тесто по описания начин в рец. 106, точка „а“, с тази разлика, че вмъквате в него повече брашно, за да стане твърдо. Когато бульонът е готов и поставен в съд върху огъня отново заври, напускайте настърганото на тедро ренде тесто, което сте оставили малко да позасъхне.

в) Капано тесто

В малка купичка или дълбока чиния разбийте 1—2 яйца, пуснете вътре щипка сол и насипвайте постепенно по малко брашно, като бъркате с вилица, за да получите гладка кашица. Когато precedentният бульон ври, капете с вилица от рядкото тесто, като гледате да не се натрупват капките едни върху други, за да не образуват тестени топки.

г) Гризови топчета (галушки)

Разбийте 50 грама пряно масло докато стане като крем. Отделно в съд добре разбъркайте 3

жълтъка и все продължавайте да бъркате. От време на време сипвайте и по малко гриз. Неговото количество да бъде 3 супени лъжици. Така продължавайте, докато се свършат жълтъците и гризът. Прибавете много дребно нарязан магданос, сол на вкус и пресен черен пипер. Оставете сместа да престои на студено място 1—2 часа. След това потапайте чаена лъжичка във врящия бульон, гребвайте с нея от сместа и пущайте в съда. Дръжте на слаб огън, за да бъде варенето слабо.

д) Оризови топчета

Възварете 1/4 литър прясно мляко, прибавете му сол на вкус и пущайте към него 60 грама очистен и измит ориз. Бъркайте, докато оризът се свари и сместа се сгъсти. Оставете го тогава да изстине, след което му прибавете 2 яйца, 1 равна супена лъжица брашно, много дребно нарязан магданос и разбъркайте добре. След това постъпвайте както се описва в рецепта 106, точка „г“.

107. Бульон с притурки

За разлика от бульон с прибавки, рец. 106, при този случай бульонът без да се застроява, поръсва се с нарязан магданос и черен пипер, а притурките се сервират на масата в чинийка и когато бульонът се поднесе, те, или се изсипват в супника и тогава се разсервира или всеки си поставя в своята чиния колкото желае, след като бульонът му е сервиран вече. Такива притурки има най-разнообразни. Ето някои от тях:

а) Пържени хлебчета

Нарежете тънки филийки хляб. След това, чрезрязане по дължина и напреко ще получите малки зальчета, като кубчета с 1 см. големина. Сложете ги в тавичка малко да се запекат, след което ги напущайте в съд с малко сгорещена мазнина да се запържат. Бързо разбъркайте и веднага отнемайте, защото много бързо прегарят.

б) Пържен грах

Разбийте в купичка 2 яйца, прибавете сол и толкова брашно, че да получите гъсто тесто, което едва да се капе. Тогава сложете в съд върху огъня повече мазнина и когато тя заври, през едра решетка или тенекеена кутийка, на която с гвоздей сте направили по-едри дупки, капете от тестото. От капките се образуват малки мехурчета, подобни на грахови зърна, които щом се слабо зачервяват изваждайте с надупчена лъжица.

в) Пържени мехурчета

От 1—2 яйца, брашно колкото се поеме и малко сол, замесете тесто, от което разточете кора с дебелина като за баница. Намажете едната ѝ половина с разбит белтък, прегънете другата половина и с напръстник, който потапяте в брашно, изрязвайте малки мехурчета. Внимавайте да не ги натрупвате едни върху други, защото ще се слепят. Тогава загрейте в малък съд повече мазнина и ги пушайте на части да се изпържват до зачервяване. Щом извадите едни, пушайте други. Така продължавате, докато се свършат.

г) Пандишпанов свитък

Разбийте 4 яйца, докато станат на пяна. Прибавете към тях 60 грама брашно, малко сол и леко разбъркайте. Изсипете в тавичка, намазана с масло и поръсена с брашно да се пече. След няколко минути извадете, оставете изпечения пласт малко да изстине, нарежете го на парченца 1 см., наслагайте в чинийка и поднесете.

д) Дробни ромбчета

Разбъркайте добре 2 супени лъжици прясно масло. Прибавете към него 2 жълтъка, които бавно насипвайте и непрекъснато бъркайте, 2 филии хляб предварително накиснат, изцеден и запържен в парченца сланина, 1/2 главичка настърган лук, 100 грама чер дроб, остърган с остър нож от жилите, сол, счукан черен пипер, дребно нарязан маг-

данос, насипете полученото в малка тавичка, намазана с масло и печете в умерена пещ. Когато е готово, извадете из пещта, нарежете на ромбчета, наредете в чинийка и поднесете.

е) Топчета от мозък

Измийте 1 мозък, отделете горната му ципа и го пуснете във вряща подсолена вода, в която са повряли малко 1 глава лук и корен от магданос. Когато е готов, да не пуца повече кръв, извадете, оставете да се оцеди и стрийте с вилица. Прибавете към него 1 яйце, наkisнатъ и добре изсти-скана среда от хляб, сол и черен пипер. Вземайте с чаена лъжичка от тази смес, потапайте в разбито яйце и в счукана галета и пържете в мазнина. Поднесете топли.

ж) Кремови двадратчета

Смесете 1 чаша прясно мляко с 2—3 добре разбити яйца и малко сол. Насипете сместа в малка тавичка, намазана с масло, на пласт не по-дебел от 1—2 см. Печете в слаба пещ. Когато добие жълто-червеникав цвят извадете, чакайте малко да изстине и тогава режете на квадратчета.

з) Бульон с яйце

Сурово прясно яйце се счупва всекиму в чинията. Върху него се насипва много горещ бульон, разбърква се и се зпочва яденето.

108. Бульон с гарнитур

Това, което ще се поднесе като гарнитура към бульона е, или някакъв вид соленики или малки беречета, перушки и пр., които не се слагат в бульона. Те се нареждат в 1—2 чинии, поднасят се на масата и всеки си взема от тях, като това да са филийки хляб. И в този случай бульонът не се застроява, а само поръсва с магданос и черен пипер.

а) Соленики за бульон

От 150 грама брашно, 25 грама масло, 1/2 чаена лъжичка кремотартър и 1/4 чаша прясно мляко замесете тесто, което разточете на кора дебела

1 см. Намажете я с разбито яйце, поръсете с поедра сол и нарежете на ленти широки 2 см. и дълги 5—6 см. Наредете ги в намазана тава и печете докато се слабо зачервят.

б) Беречета

Замесете тесто от 2 яйца, 250 грама брашно, щипка сол, 1/2 супена лъжица масло и малко хладка вода. Разточете кора. Резнете крайщата ѝ на 3—4 места, намажете я със сгорещена мазнина, загънете отрязаните части към средата, оставете малко да се смръзне мазнината и пак разточете. Намажете крайщата на кората с белтък, загънете като триъгълник, притиснете по края с вилица и пържете до слабо зачервяване. Поднасяйте топли.

в) Кифлички за бульон

От 1 чаена чаша кисело мляко, малко сол и брашно, колкото поеме, замесете възмекото тесто. Разточете кора, дебела 1—2 мм., намажете я с мазнина и нарежете на триъгълници. В широката част на всеки от тях слагайте плънката и завивайте към острия край, като крайщата, които държите в ръцете си завивайте малко на долу, за да предадете форма на кифличка. Намажете с разбито яйце, поръсете с малко сол, наредете в намазана тавичка и печете докато добият златожълт цвят. Плънката за тези кифлички може да бъде различна: запържено смляно месо, с прибавка на сурово яйце към него, сол, черен пипер и магданос; натрошено сирене, разбъркано с яйце; шунка нарязана много на дребно; изпържени парченца от пушена сланина и др.

г) Перушки (обикновени)

Отсейте 350 грама брашно. Направете кладенче в средата и насипете в него 1/2 чаена чаша стопена мас, 1/2 чаша кисело мляко, 1 яйце, 1/2 чаена лъжичка сода за хляб, 1/2 чаена лъжичка сол. Замесете и добре омесете тестото. Разточете от него кора около 1/2 см. и с чаша нарежете кръг-

чета. Смагайте плънка на едната страна, а другата загънете, притиснете крайщата с вилица, намажете отгоре с разбито яйце, наредете в тава и печете докато се позачервят. За плънка може да използвате сместа, посочена в рец. 108 точка „в“.

СУПИ И ЧОРБИ

I. От месо:

109. Супа с макарони

Във вряща подсолена вода начупете 100—200 грама макарони, в зависимост от количеството на супата. Когато се посварят, оцедете водата им, а тях напушайте в прецедения и врящ бульон. Като поврат още малко, отнемете супата. Пуснете в нея парче прясно масло и застройте със смес от яйце, 1 чаша прясно мляко и парче настърган кашкавал. Тази супа е много вкусна.

110. Супа с топчета от месо

Към 250 грама смляно месо прибавете 1 главичка дребно нарязан и изпържен в малко мазнина лук с прибавка на червен пипер към него, стиска сриз, 1—2 яйца, сол, черен пипер и нарязан магданос. Всичко добре омесете с ръка, потапяйте дланите на ръцете си в брашно, овалвайте между тях малки топчета от тази смес, нареждайте ги върху дъсчица поръсена с брашно и когато всички са готови, пушайте във врящия прецеден бульон. Когато топчетата се сварят, отнемете настърана, оставете малко да изстине, застройте с яйце, подкиселете с оцет на вкус, поръсете с магданос и поднесете.

111. Супа от кокошка

Вземете на кокошката воденичката, дробчето, сърцето, почистените глава, изрязаните крака и шия, измийте ги, сложете в тенджера и залейте със студена вода. Който обича може да прибави зар-

зават за супа — (виж „Бульони“, стр. 46). Посолете на вкус и варете до омекване на месото. Пуснете тогава стиска очистен и измит ориз. Когато и той се сvari, отнемете, застройте с яйце, насипете в супник, поръсете с нарязан магданос и черен пипер и поднесете. Тази супа се подкиселява с лимонен сок или разтопено лимонтозу.

112. Друг вид супа от кокошка

За разлика от супата рец. 111, за този вид, към месото не се слагат зарзавати за супа, а се прави запряжка от дребно нарязан лук, малко брашно и салца или пресни домати — в масло, която се насипва към супата, когато заври.

113. Чорба топчета

В тенджера сипете толкова дълбоки супени лъжици вода, за колкото души е предназначена чорбата. Посолете я на вкус и оставете да заври. Сипете към нея запряжка, като тази в супата рец. 112 и когато силно кипи, пушайте топчета месо, приготвени по указанията в рец. 110. Когато всичките продукти са сварени, отнемете, застройте с яйце и 2—3 лъжици кисело мляко и поднесете.

114. Чорба от агнешки кокалчета

Нарежете агнешко месо от към ребрата на дребни парчета. Измийте го, сложете в тенджера, залейте със студена вода и сложете върху огъня. Когато се образува на повърхността сива пяна обереете я, пуснете необходимата сол и запряжка, като тази от рец. 112. Когато месото се сvari, прибавете стиска ориз. Щом и той е готов, отнемете, застройте с яйце и кисело мляко, подкиселете с лимонтозу или оцет, ако има нужда, поръсете с магданос и поднесете.

115. Чорба от агнешки крачка

Вземете агнешки крачка, очистете ги добре, измийте, залейте с топла вода, сложете нужната сол, прибавете глава лук, очистен и остърган морков, обелен картоф и варете докато месото се от-

дели от кокалите. Отнемете от огъня. Ако разполагате с повече време, отделете месото от кокалите, като последните извадите настрана, а зарзаватите нарежете на малки кубчета. Застройте с яйце, прибавете счукан чесън и подкиселете с оцет.

116. Чорба от свински крачета

Приготвява се по същия начин, като чорбата рец. 115, с тази разлика, че зарзавати не се поставят, а вместо тях може да се прибавят зърна от бахар, черн пипер и няколко дафинови листа. Когато месото се сvari, чорбата се прецежда, месото накъсва и поставя обратно в нея.

117. Пача

Вземете свинска глава цяла или част от нея и свински крака. Залейте със студена вода. Сложете на по-тих огън бавно да се загрева. Когато на повърхността се образува пяна, пуснете солта, зарзавата за супа (виж стр. 46) и меризми — зърна от бахар, черен пипер и няколко дафинови листа. Когато месото започне да се отделя от костите, отнемете. Пачата е еднакво вкусна и приятна, ако се яде топла или студена. При първия случай отделете месото от костите, накъсайте го на парченца, прецедете бульона, напущайте в него месото, застройте с яйце, прибавете счукан чесън, подкиселете с оцет и поднесете. При втория случай пак трябва да отделите месото. Оставете го малко да позастине, за да може по-лесно да го нарежете на тънки филийки. Прецедете бульона. Морковите и картофите нарежете на парченца с различна форма. Вземете няколко дълбоки чинии, в зависимост от това колко души ще се хранят този ден, нарежете на дъното месото и зарзаватите в хубава фигура и внимателно влейте малко от бульона. Оставете да застине, за да могат продуктите да останат вече неподвижни. Поръсете малко счукан чесън и влейте останалия бульон, който до това време поддържате топъл, но не и горещ. Щом и сега пачата

се смръзне, готова е да се поднесе. Ако домакинята не разполага с време, тогава в една чугунена тавичка нарежда месото и зарзавтите. После постъпва по гореописания начин. Когато пачата е готова, режете на правилни парчета и поднесете всекиму в чинията.

118. Казанлъшка пача

Когато оврат краката или главата, от каквото се приготвява пачата, залейте пачата със запръжка от дървено масло и прибавка на червен пипер към него. Счукал чесън зăлят с оцет или прибавете към пачата или го поднесете отделно.

119. Шкембе чорба

Вземете шкембето на младо говедо. Измийте го, попарете с вряла вода, остържете, изплакнете, претрийте между ръце с малко сол, пак изплакнете в няколко води. Сложете го тогава в тенджерата, прибавете 1—2 глави лук, няколко дафинови листа, сол на вкус, залейте с вода, която добре да облива шкембето, захлупете, замажете капака на тенджерата с тесто и сложете на тих огън или във фурна. Когато шкембето е сварено, извадете върху чиния, оставете малко да изстине, нарежете на парчета, сложете ги в супник, прецедете бульона и ги залейте с него. Прибавете счукал чесън и оцет по вкус. Застройте с яйце и поднесете.

120. Дроб чорба

Вземете бял и чер агнешки дроб, сърцето, далака, булото и червата. Всичко почистете и измийте много добре. Пуснете ги в съд с вряща подсолена вода да кипнат 10—15 минути, след което ги извадете, оставете да изстинат и върху дъсчица за зарзават нарежете на дребни правилни парченца. Прецедете бульона и сложете отново върху огъня. Пригответе си запръжка от 1 връзка зелен лук с прибавка на малко брашно и червен пипер и сипете към бульона. Напущайте и нарязаните въртешности. Като заври, пуснете малко очистен и

измит ориз. Когато всичко е добре сварено, отнемете, застройте с яйце, подкиселете с оцет, или лимонтозу, поръсете с дребно нарязан магданос и копър и поднесете.

120а Рибa чорба

Може да я пригответе от какъвто и да е вид риба. Последната добре очистена измийте, ако е едра, нарежете на по-малки парчета, посолете с малко сол и оставете настрана. През това време пригответе запряжката от 2—3 глави лук с прибавка на малко сѐлца, 1 лъжица брашно и малко червен пипер. В тенджерa сложете да възври вода, зелен сок или наполовина вода и сок, прибавете запряжката и малко ориз. Кѐто поври 10—15 минути, напушайте и рибата, която предварително сте измили от солта. Понеже рибата бързо се сварява, за да не се развари и раздроби, внимавайте да отнемете чорбата щом тя омекне. Застройте с яйце, поръсете с магданос и поднесете. Ако не сте употребили зелен сок, подкиселете с оцет на вкус.

121. Чорба от стриди

Възварете бульон от месо и прибавете към него ситно нарязани магданосови корени, сол на вкус, 1 лъжица дървено масло, лимонов сок по вкус и очистен и измит ориз. Когато всичко е сварено, отдръпнете бульона настрана. Извадете тогава стридите от черупките им, пуснете ги веднага в бульона, поставете отново да възврат и поднесете. Вместо бульон може да употребите вода. В такъв случай ще имате постна чорба.

122. Чорба от миди.

Очистете и измийте добре мидите. Сложете ги в съд върху огъня, за да се отворят. Извадете месото, а сока, който ще се отдели прецедете и влейте към бульона, или водата, в зависимост от това постна или блажна чорба правите. Начинът

на приготвянето на този вид чорба е като този, посочен в рецепта 121.

123. Борш с месо

Този вид супа, за приготвянето на която се употребява и месо и зеленчуци, може да се смята, като една преходна форма между супи и чорби от месо и тези от зеленчуци. Той се приготвява по следния начин: Вземете най-малко 750 грама говеждо тлъсто месо от ребрата, гърдите или плешката, залейте с топла вода и поставете върху огъня. Когато се образува пяната, оберете, пуснете солта и оставете да ври. Когато месото може да се отделя вече от костите, свалете от огъня, извадете месото върху чиния и като позастине нарежете на дребни парченца. Прецедете бульона. Изплакнете тенджерата и отново го влейте в нея. Към бульона напушайте месото и зеленчуци като тези за постен борш, рец. 136. Подготвянето им е същото. Когато зарежаватите се сварят, боршът е готов. Отнемете, застройте с яйце и кисело мляко и поднесете.

II. От зеленчуци

124. Чорба от спанак

Очистете 1/2 кгр. спанак, измийте го и нарежете на дребно. Сгорещете в тенджерата 2—3 лъжици мазнина, изпържете 1 глава дребно нарязан лук, поръсете го с червен пипер, веднага залейте с 5—6 супени лъжици вода и прибавете необходимата сол. Когато течността заври, напушайте спанак, а след като поомекне, прибавете 1 стиска ориз. Свари ли се оризът, отнемете, застройте супата с 1 яйце и 2—3 лъжици кисело мляко и поднесете. Може към супата да се прибави 1 бучка сирене натрошено на дребно.

125. Чорба от киселец, лапад, лобода, цвеклови листа

Приготовлява се по същия начин, както чорба от спанак — рец. 124.

126. Чорба от коприва

Вземете млада коприва, измийте я и нарежете на дребно. Сгорешете в тенджера няколко лъжици дървено или краве масло, напушайте я в него, запържете я, поръсете отгоре малко брашно, залейте с необходимото количество гореща вода, прибавете сол на вкус и очистен ориз. Оставете да ври, докато оризът се сvari. Отнемете, натрошете в нея малко сирене, застройте с яйца и поднесете.

127. Чорба от зелен грах

Очистете зелен грах от шушулките, изплакнете го и напушайте във вряща, подсолена на вкус, вода. Оставете да ври. Прибавете към него запръжка от лук и червен пипер и салца. Когато грахът се сvari, сипете към чорбата 1 лъжица размито в студена вода брашно и след 2—3 минути отнемете.

128. Чорба от зелена бакла

Очистете баклата, нарежете я и стрийте с малко сол, веднага измивайте и пушайте във вряща подсолена вода. След това постъпете, както при чорба от зелен грах рец. 127. Застройте супата с яйца и 2—3 лъжици кисело мляко и поръсете с нарязани магданос и копър.

129. Чорба от зелен фасул

Приготовлява се като чорба от зелена бакла рец. 128, с тази разлика, че фасулът не е необходимо да се притрива със сол.

130. Чорба от тиквички

На няколко по-млади тиквички остържете кората, изплакнете ги, разрежете по дължина на кръст и след това режете напреко на дребни парчета. Посолете ги. Изсипете в тенджера с вряща и подсолена на вкус вода, запръжка от лук със

салца, брашно и червен пипер. Като поври прибавете измитите от солта тиквички, малко ориз и нарязан магданос. Застройте с яйце и кисело мляко.

131. Чорба от гъби

Изчистете гъбите от опашките им, нарежете на по-дребно, залейте със студена вода да покиснат няколко часа, след което ги изплакнете в няколко води, за да не остане никаква пръст по тях. Отделно нарежете много на дребно 1—2 глави лук, запържете го в оливия до зачервяване, поръсете с 1 лъжица брашно и след малко отнемете. Изсипете запържката в тенджера с вряща вода, прибавете нуждната сол, напушайте гъбите и оставете да ври. Очистете една стиска ориз, измийте го и прибавете към чорбата. Когато тя е готова, отнемете, поръсете с черен пипер и поднесете.

132. Друг вид чорба от гъби

В съд с вряща вода прибавете запържка в масло от лук, 1—2 моркова, 1/2 глава целина (кервиз), 1—2 картофа, 1/2 корен от магданос, листа от целина и нуждната сол. Когато всичко се свари, прецедете и в получения бульон напушайте гъбите, предварително подготвени, като за чорбата от гъби, рец. 131. Пуснете и стиска ориз. Когато гъбите и оризът се сварят, отнемете. Ако имате сметана прибавете 1—2 лъжици. Ако ли не, пуснете малко парче прясно масло и влейте 1/2 чаша прясно мляко. Така приготвената супа е много вкусна и хранителна.

133. Чорба от карнабит (цветно зеле)

Една по-малка глава цветно зеле (карнабит, карфиол) или част от по-голяма такава, накъсайте на по-малки букетчета. Напушайте го във вряща вода, прибавете нужната сол и оставете да ври. Когато карнабитът омекне, пуснете към него бучка прясно масло, сипете 1 лъжица брашно, размито в студена вода и като заври, отнемете. Застройте с яйце, подкиселете с лимонов сок и поднесете.

134. Чорба от червени домати

Обелете 5—6 червени домати, като предварително ги погопите във вряща вода и после в студена, за да се отделя по-лесно ципата им. Нарежете ги на дребни парченца. Сгорещете в съд 2—3 лъжици оливия, пушнете към нея дребно нарязан 1—2 глави лук, поръсете със сол, пържете до омекване, прибавете червен пипер и веднага след това — нарязаните домати. Пържете още малко и залейте с вряща вода. Щом заври, пушнете малко гриз, като в момента бъркате, за да не стане на топчета. Внимавайте да не сложите много, защото супата много ще се сгъсти. (За 6 души, непълна кафяна чашка). На този вид супа може да сложите ориз вместо гриз. Тогава може да я застроите и с яйце.

135. Лека зеленчукова супа

Вземете 10-тина дребни домати и няколко зелени чушки. Нарежете на 2 или 4 парчета, няколко очистени моркова, разрязани на две по дължина, 2 глави лук, нарязани на четири и 10-тина дребни картофчета. Зеленчуците съответно почистете, сложете ги в съд и залейте със студена вода. Прибавете 3—4 лъжици оливия и нужната сол. Оставете да ври до сваряването на всичките зарзавати. Поръсете с нарязан магданос и поднасяйте. Сокът на тази чорба остава съвсем бистър.

136. Постен борш

Възварете в съд вода, сложете нужната сол и започвайте да прибавяте последователно, с промеждутък от 5—10 минути, следните зеленчуци: прясно зеле и моркови, зелен фасул, целина и чушки, и най-после червени домати, картофи и запържка от лук с червен пипер. Всичките зеленчуци, предварително почистете и нарежете на кубчета, а

зелето и чушките на тънки ивички. Когато се сварят, застройте борша с яйце и кисело мляко.

137. Чорба от картофи

Нарежете няколко картофа на кубчета. Пригответе си запръжка от лук с пресни червени домати или салца, брашно и червен пипер. Насипете всичко в съд с вряща вода. Прибавете необходимата сол и оставете да ври. Когато картофите се сварят, отнемете. Прибавете нарязани копър и магданос.

138. Чорба от зрял фасул по манастирски

Очиستете, измийте и залейте със студена вода зрелия фасул. Бавно загрявайте на тих огън. Колкото по-бавно заври фасулът, толкова по-бързо съзира. (Виж обясненията за варене на продуктите стр. 48). Когато люспата на зърната започне да се отделя, прибавете сол, 1—2 глави нарязан лук, 2—3 обелени и нарязани червени домати, 1—2 нарязани зелени чушки, 1—2 цели червени лютиви чушки, джоджан и малко червен пипер. Когато фасулът е напълно омекнал и зеленчуците се сварят, отнемете, сипете оцет на вкус, поръсете с магданос и поднесете. Ако правите този вид чорба през зимата, ще употребите или изсушени зеленчуци, или такива консервирани чрез стерилизация.

139. Друг вид чорба от фасул

За сваряването на фасула до омекване на зърната постъпвате по същия начин, както при изпълнение на рец. 138. След това към него насипете следната запръжка: В 2—3 лъжици оливия изпържете 1—2 глави дребно нарязан лук, като му прибавите сол, червен пипер, дребно нарязани зелени чушки, обелени и нарязани червени домати. През зимата ще употребите суха чушка, а доматите ще замените със салца. Когато чорбата е готова, поръсете с нарязани джоджан и магданос.

140. Чорба от леща.

Приготвява се по същите начини, като тези от фасул — рец. 138 и 139. На чорба от леща при първия случай може да размиете в студена вода малко брашно, а във втория, да го прибавите към запръжката. На чорба от леща по-подхожда за меризма чубрица, която ще замени джоджана от фасула.

141. Зимна доматиена супа

През зимата може да си пригответе само за 1/2 час вкусна супа. Сложете най-напред вода в съд върху огъня. Сложете ѝ сол на вкус. През това време нарежете 1—2 глави лук и го изсипете в 1—2 лъжици сгорещена мазнина. Поръсете със сол и пържете. Когато стане с червено-жълт цвят, прибавете червен пипер и веднага изсипете запръжката във врящата вода. Като заври, влейте 1—2 лъжици размита салца. Към тази чорба като прибавка (биж бульони с прибавки рец. 106) може да се употреби — приз, ориз, обикновено фиде или домашно фиде — рец. 106а. Преди полнасянето се застроява с яйца и поръсва с магданос.

142. Чорба от праз

Обелете, измийте и нарежете на дребно прера. Напущайте го в съд със сгорещена мазнина, поръсете със сол и пържете до омекване. Поръсете с брашно и червен пипер. Прибавете и малко салца. Така приготвената запръжка насипете в съд с вряща вода, която може да бъде наполовина със зелен сок. Когато заври, пуснете малко ориз. Свари ли се и той, застройте с яйца и поднесете.

III. Разни пресувани супи и чорби

Самото име на тези супи и чорби „пресувани“, подсказва, че продуктът или продуктите, употребени за тяхното приготвяне, са пресувани, т. е. смачкани до такава степен, че от тях се получава

една каша — пюре, една обща маса, в която няма и следи от първичния продукт. Запазват се неговият състав, хранителност и вкус, но не и външния му вид.

Затова, когато ни се поднесе такава супа или чорба, които някои наричат още „крем-супа“, най-често не ни се отдава на пръв поглед да разберем от какви продукти е приготвена, а е необходимо да вкусим, за да можем да отгатнем произхода ѝ.

Щом като за случая даденият продукт ще трябва, или само да се смачква, или по-силно пресова или претрива, когато той има люспи и семки, които трябва да се отделят, ясно е, че се налага неговото предварително сваряване и то не само до омекване, а до разваряване, за да се улесни после работата при смачкването и претриването му.

Смачкването става най-обикновено с вилица и чрез преса за картофи или чрез смилане на машинка за месо — картофи, моркови, зеле и др., а претриването се извършва, било през цедка (гезгир), било през сито — червени домати, чушки, праз, леща, грах, фасул и пр.

142а. Пресувани чорби

Може да се приготвят само от: грах — зрял и зелен; бакла — зряла; фасул — зрял; леща — зряла; картофи; зеле — обикновено и цветно; праз; червени домати и пр. Или при приготвянето на тези чорби и супи могат да се употребят — два, три или повече продукти: картофи с моркови; всички зеленчуци, които даден сезон предлага и пр. Пюрето за пресуваната супа може да не бъде само зеленчуково. Може да се приготи още и от: пилешко месо; от мозък; от дроб; от риба — въобще от онези видове меса и други подобни продукти, които по-лесно се разваряват.

А вкусна става супата и много хранителна, когато тези два вида пюрета — зеленчукови и месни се смесят: пилешко месо с цветно зеле; мозък

с картофи; дроб с лук; риба с моркови и картофи и пр.

И така, ясно е от до тук казаното, че разнообразието при пресованите супи може да бъде голямо, стига само домакинята да е изобретателна в това отношение.

Практически по нататък приготвянето на тези видове супи се свежда до следното:

Готовото пюре, каквото и да бъде то (а продуктът за пюрето ще се вари по указанията за варенето на продуктите стр. 45), се разрежда с гореща вода, слага се сол, ако продуктът не е бил предварително осоляван и се остава да заври.

Мазнината на тези супи се слага, или като се пусне само парче масло, или като се запържи мазнината, или най-после, като се направи запържка от много дребно нарязан лук.

При първия случай супата остава бяла. При последните два, ако искаме чорбата да добие цвят, прибавяме и малко червен пипер.

За засилване хранителността на пресованите супи те може да се застрояват само с яйце, кисело мляко, сметана или пък в комбинация един с друг някои от тези продукти.

Към всяка от пресуваните супи и чорби подхождат да се поднесат някои от притурките, посочени в рец. 107 а, б, в, г. А за супа от дроб — притурка рец. 107 д, за супа от мозък — притурка рец. 107 е.



МЕСО

Човекът, по своята зъбна и храносмилателна система се приближава повече до месоядните, отколкото до тревопасните животни. Всички хора, с редки изключения, ядат месо.

Месото (разбираме само мускулатурата), се състои от мускулни фибри (нишки), събрани в мускулни снопчета, разположени успоредни едни на други — с диаметър 0 мм. 010 — 0 мм. 008, което ги прави невидими с обикновено око.

Чрез месото в нашия организъм се внасят главно белтъчни вещества, благодарение на които постоянно се подновяват клетките, а чрез това мускулите и тъканите ни.

Ако, обаче, белтъкът на яйцето е чиста белтъчинă, месото включва в своя състав още въглехидрати (главно гликоза и гликоген), тлъстини, минерални соли и вода.

Ясно е следователно, че месото е пълна храна; като предно място, обаче, по своя процент заемат в него белтъчните вещества.

Никога, обаче, човекът не трябва да прекалява с употребата на месо, защото, ако се допусне това, голямото количество белтъчини не могат да се използват напълно.

Ако остатъците от тях са незначителни, образуват се отрови в организма, които се изхвърлят по естествените пътища и остават без ефект върху тялото. Но тогава, когато количеството на тези остатъци и следователно количеството на образуваните от тях отрови е голямо, последните не-

могат да се изхвърлят без остатък и оказват своето вредно влияние върху тялото.

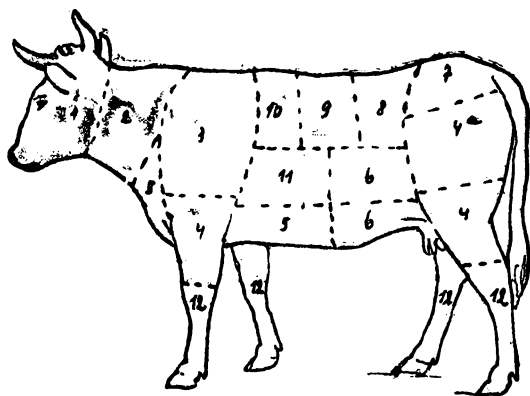
Прочее, трябва да се употребява месо, но в умерено количество.

Според вида на животното, от което произхожда месото бива: говеждо, телешко, овнешко, агнешко, птиче и от дивеч.

ГОВЕЖДО МЕСО

Говеждото месо има стегната тъкан, поради което, при равен обем от другите видове меса, то е по-хранително.

При говеждото месо могат да се набележат 4 качества. В зависимост от това от коя част на добичето е получен даден къс месо, то се отнася към едно от следните качества: (виж фиг. 1)



Фиг. 1

I-во качество месоса — филето (8), контра филето (9) и бутоните до първата ключалка над коленете (4а);

II-ро качество месо са — плешката (3), покритите и откритите ребра (10 и 11);

III-то качество месо са — гърдите (5), онази част, на предните и задните крака, която е между коляното и бутата (4), корема (6 и 2) и врата;

IV-то качество месо са — краката, главата и опашката (1, 12 и 7).

Приложението на различните категории месо е приблизително следното:

филето — котлети (задушени и пържени), розбив, филе (печено, пържено и задушено), гулаш и др.;

бутовете — разсол, мляно месо (кюфтета, мусака, сърми, пълнени чушки и тиквички, кюфтета топчета от месо за бульон), гулаш, бифтек, задушени шницели и др.;

плешката и ребрата за разсол, яхния, бульон и др.;

гърдите и краката над коленете — пак за разсол, яхния, бульон и др.;

опашката — бульон;

главата и краката — пача.

Доброкачественото говеждо месо има хубав светло червен цвят, стегната мускулатура и твърда жълтеникава лой. Неговата мускулатура е прошарена с тлъстина, има приятен мирис и след 1—2 дена повърхността му засъхва, а не се разлигавя.

Когато закланото добиче е било болно или эле хранено и гледано, цветът на месото е, или тъмен или бляд, а лойта — червеникава.

От всички видове меса говеждото месо изисква най-продължително варене до пълното му сваряване — 3—4 часа. Да се вари на тих огън. Тогава става по-вкусно.

Най-обикновеното и леко за приготвянето ядене е —

143. Разсолът

За неговото приготвяне се употребява месо от плешката, ребрата или гърдите. Това е сварено месо — (виж варене на продуктите стр. 45), което нарязано на филии се поднася с бистрия бульон, в който е вряло, подправен на вкус с горчица или настърган хрян с оцет. Подправките се смесват с бульона или ядат отделно към месото. Може към него да подадете и кисели краставички.

144. Разсол със сирене.

Свареното месо нарежете на тънки филии с добре наострен нож. Наредете ги в чиния и залейте със следния сос: Пригответе запръжката в прясно масло от 1 глава дребно нарязан лук с прибавка на 1 лъжица брашно. Разредете с бульон, в който е вряло месото. Добре разбъркайте и като заври — отнемете. Застройте соса с 1—2 яйца, насипете го върху месото, поръсете отгоре дребно натрошено сирене или настърган кашкавал, сложете във фурничката на печката малко да се зачерви повърхността и поднесете горещо. Подайте към това ядене кисели краставички.

145. Току що описаният вид разсол е преходът към варено месо със сос.

(Виж „варене на продуктите“ стр. 45). Сосът, който ще се употреби в случая, може да бъде най-различен. (Виж „сосове“ стр. 63 и рец. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 и др.

146. Яхнии.

За приготвянето им се употребяват плешката, ребрата и гърдите. Яхнията е вид ядене, което във всичките си разновидности много често се поднася на българската трапеза. За приготвянето на яхния от месо имаме приложение на комбинация от двата основни начина за готвене на продуктите — пържене и варене. Чрез изпържаването се дава възможност да се образува по повърхността на късовете месо корица (виж пържене

на продуктите (стр. 49), която запазва хранителните вещества вътре в месото. Освен това, чрез употребената мазнина и един или друг продукт — като зеле, картофи, фасул и пр., от които се готви яхнията, хранителността на месото се увеличава и вкусът подобрява. Вследствие на това яхнията е ядене с голяма хранителна стойност. В зависимост от вида на продукта, с който се готви месото и яхнията носи името си:

а) Яхния с прясно зеле

Изпърженото месо поръсете със сол и червен пипер и залейте с малко вряща вода. Варете, докато месото започне да се къса. Прибавете тогава нарязаното на ивички прясно зеле, разбъркайте и дръжте на слаб огън, за да не загори, защото трябва да варите с малко вода. Когато зелето омекне, влейте малко размити салца и брашно, оставете още да поври и отнемете. Вместо салца, може да употребите 1—2 червени домати обелени и нарязани на парченца, които прибавяте към месото, когато то се е зачервило и изпържвате заедно с него.

б) Паприкаш

Така се нарича яхнията, която се готви от месо с червени домати, и червени и зелени чушки. Към полузачервеното месо изситете дребно нарязан лук. Когато и той се изпържи, поръсете сол и червен пипер и залейте с вряща вода, която едва да покрива месото. Когато то омекне, прибавете към него обелени и нарязани червени домати и нарязани на не много дребно червени и зелени чушки. Варете до пълно омекване на всички продукти. Сипете тогава към яденето 1 лъжица брашно, размито със студена вода и щом заври, отнемете, поръсете с нарязан магданос и поднесете.

в) Друг начин за приготвяне на паприкаш

Изпърженото месо поръсете със сол и залейте с гореща вода да ври. В отделен съд си пригответе

запържжа от лук с прибавка на червен пипер и брашно. Към него сложете да се изпържат червените домати и чушките. Когато месото омекне, изсипете получената смес към него. Оставете да поври още 1½ час и отнемете.

г) Яхния с червени домати

За приготвянето на този вид яхния постъпете по описаните начини в рец. 146б и в, с тази разлика, че ще слагате в яхнията само червени домати без чушки.

д) Яхния със зелен фасул

Полуизпържете месото, прибавете към него нарязан лук и след като всичко се зачерви, поръсете сол и червен пипер. Тутакси насипете обелени и нарязани червени домати. Пържете още 10-тина минути. Залейте с гореща вода. Когато месото омекне, прибавете очистения, измит и нарязан на две зелен фасул. Когато и той омекне, влейте 1 лъжица размито брашно, поръсете с нарязан магданос и копър и след няколко минути отнемете. Може, който желае, да застрои соса на яхнията с 1 яйце.

е) Яхния със зелена бакла

Приготвява се по същия начин, като рец. 146д, с тази разлика, че баклата преди да се постави към месото се претрива с малко сол, след което добре се измива. Към този вид яхния се поднася кисело мляко.

ж) Яхния с бизеля

Приготвява се като яхния от зелен фасул рец. 146д. И в този случай се поднася кисело мляко.

з) Яхния с праз

Изпърженото месо поръсете със сол и червен пипер и залейте с гореща вода да ври. Докато то започне да се къса, обелете 1—2 глави праз, измийте го и нарежете на парчета 3—4 см. дълги.

Напущайте ги към месото. Влейте към яденето размити чаена лъжичка салца и 1 супена лъжица брашно и оставете да ври на тих огън. Който обича, може към това ядене да прибави зърна от бахар, черен пипер и 2—3 дафинови листа.

и) Яхния с картофи

Изпържете месото до зачервяване. Извадете го в чиния, поръсете със сол, а в същата мазнина изсипете дребно нарязан лук. Прибавете и на него малко сол. Като се зачерви, поръсете го с червен пипер, веднага насипете обелени и нарязани червени домати или 1 лъжица салца, разбъркайте още 5—10 минути, налейте гореща вода и като заври напущайте месото. Когато омекне, прибавете обелени, измити и нарязани на филии картофи. Прибавете магданос преди да поднесете.

к) Яхния със зрял фасул

Приготвява се като яхния от картофи, рец. 146и, с тази разлика, че докато месото се вари, в друг съд се вари зрелият фасул. Двата продукта се съединяват, след като са почти сварени. Остава се яденето да поври още малко и след това се отнема.

л) Яхния със зелена бамя

Пригответе както яхния от картофи, рец. 146и. Преди да напущате бамята, накиснете я във вода с оцет, за да си изпусне лигавия сок и след това измийте. Към соса на това ядене прибавете счукана ягорида или при поднасянето изстискайте върху яденето в чинията сок от лимон.

м) Яхния от суха бамя

Готви се по същия начин, като яхния от зелена бамя — рец. 146л, но сухата бамя трябва предварително да попарите с вряща вода, след това да я подържите в малко оцет, после да измиете и тогава да прибавите към месото.

н) Яхния с дюли

Изпърженото месо посолете със сол и залейте с гореща вода. Запържете отделно малко брашно

и салца, размийте с вода и насипете към яденето. Разгответе 1—2 бучки захар, в кафениче върху огъня, докато станат кафява маса — карамел, разредете с топла вода и сипете също в съда с яденето. Когато месото започне да се дели от костите, прибавете дюлите, на които предварително мъха е избърсан, изплакнати с вода и нарязани на филии, чието семе е очистено. Оставете да ври яденето до омекване на плода.

о) Яхния със сушени сливи

Приготвява се по същия начин, като яхния от дюли рец. 146н, като дюлите се заменят със сушени сливи, предварително много добре измити.

п) Яхния с разен зарзават

Пригответе този вид яхния, като тази от картофи — рец. 146и, с тази разлика, че освен картофи ще прибавите още зелени чушки, зелен фасул, зелена бамя и сини домати. Всеки зеленчук съответно почистете. За сините домати имайте грижата да ги посолите с малко сол, след като сте ги нарязали и след 5—10 минути измийте. Картофите понеже лесно се сваряват прибавете последни, след като другите зеленчуци са поомекнали. Поръсете с магданос и поднесете.

147. Ястия от мляно месо

За тяхното приготвяне се взема месо главно от бута, очистват се ципите, нарязва се на дребни парчета и се смила с машинка за месо или насича със сатър върху дъска.

а) Яхния с топки от месо

Към смляното месо прибавете сол, черен и червен пипер, настъргана глава лук, нарязан магданос, 1—2 яйца, в зависимост от количеството на месото и малко ориз. Омесете всичко с ръка и върху длани потопени в брашно, правете средно големи топки. Наредете ги върху дъсчица поръсена с брашно. Нарежете на филийки 5—6 глави

лук с 1—2 зелени чушки, напушайте ги в съд с 2—3 лъжици сгорещена мас, поръсете ги със сол и пържете бавно на по-тих огън. Лукът трябва добре да омекне да добие почти кафяв цвят, без, обаче, да прегори. Прибавете тогава червен пипер и веднага силете дребно нарязани обелени червени домати или 1 лъжица салца, 1 чашка вино, пуснете зърна от черен пипер, бахар и няколко дафинови листа, залейте с гореща вода и оставете да ври. След 10-тина минути напушайте топките от месо една до друга. Варете на слаб огън. Когато всичките продукти се сварят, отнемете, прибавете нарязан магданос и поднесете.

б) Пържени кюфтета

Към смляното месо прибавете 1 глава настърган лук, среда от хляб, на кисната във вода или мляко и добре изстискана, може и на върха на ножа сода за хляб, сол, черен и червен пипер, 1—2 яйца и нарязан магданос. Омесете всичко добре, правете кюфтета, потапяйте в брашно и пържете в мазнина върху по-силен огън. Още топли поднесете изпържените кюфтета с някоя от картофените гарнитура стр. 79 и някаква салата стр. 73. Към сместа за кюфтетата може да се прибавят настъргани сурови картофи или сварени и смачкани. Особено в последния случай, кюфтетата стават много пухкави и вкусни. Обезателно, обаче, трябва да се пържат на по-силен огън, за да не се напият с мазнина и да се раздробят. Трябва да се овалват и в повече брашно.

в) Панирани кюфтета

Приготовляват се по същия начин, като тези от рец. 1476, с тази разлика, че вместо в брашно се потапят най-напред в разбито яйце, после в счукана галета и после в яйце. Галетата може да бъде заменена с брашно.

г) Пържени кюфтета с доматиов сос

Пригответе си кюфтета по указания в рецепта 1476, наредете ги в чиния и поднесете. В отделен съд на масата сервирайте доматиов сос, приготвен по рец. 17, 18 или 19.

д) Мусака

Нарежете много на дребно 1—2 глави лук, изпържете го в 3—4 лъжици мас, прибавете му сол и червен пипер и веднага изсипете към него 1—2 обелени и нарязани на дребно червени домати. Пържете, докато всичката вода се изпари. Напушайте към тях смляно говеждо месо и продължавайте да пържите 10—15 минути. За мусака месото да не се пържи много, понеже после тя става суха. Прибавете нарязан магданос и счукал черен пипер и отнемете. По този начин се приготвява месото за какъвто и да е вид мусака. Разликата при различни месни мусаки произлиза от вида на продукта, който се употребява за нейното приготвяне, освен месото. Той може да бъде — пържени картофи, пюре от картофи, пържени сини домати, сварени макарони, задушено зеле, задушен праз, спанак и др. Пържени картофи — рец. 44; пюре от картофи — рец. 42; пържени сини домати — ще пригответе, като ги нарежете на филии по дължина, осолите, оставите горчивата черна вода да се отече, измийте, оцедите и изпържете в мас до зачервяване; сварени макарони — рец. 62; задушено зеле — рец. 64; задушен праз — се прави, като 1 глава праз се обелва, нарязва на парчета 4—5 см. дълги, нареждат се в съд с 1—2 лъжици мазнина и много малко вода, поръсват се с малко сол и задушават до омекване; спанакът за мусаката — може да се приготви като пюре, рец. 52 или пък задушен с ориз — в който случай ориза сварете по указания от рецептата 46, а спанакът пригответе като пюре рец. 52, смесете ги и задушете в тенджерка върху огъня около 10—15 минути. Какъвто

и вид да е мусаката, след предварителното приготвяне на двата продукта, тя се нарежда в тава, като обикновено на дъното се настилва месо, върху него се нарежда другия продукт, после пак месо и най-отгоре се оставят — картофите, сините домати, макароните или от каквото друго е приготвявана в случая мусаката. Запича се до зачервяване, изважда се за един момент из пещта, залива се със смес от разбити 1—2 яйца, смесени с малко размито с прясно мляко брашно и отново се запича. Мусаката поднасяйте съвсем топла, като към нея подадете салата — през лятото — печени чушки, гарнирани с червени домати, през зимата някакъв вид туршия.

е) Пълнени пиперки с месо

Вземете тлъсто говеждо, може и телешко, овнешко или агнешко месо, смелете го или го счукайте със сатър. Запържете в малко мас 1—2 глави много дребно нарязан лук, смесете го с месото, прибавете малко ориз, сол, счукан черен пипер, нарязан магданос и всичко добре разбъркайте. Изберете си тогава широки каба чушки или севрия, но също по-широки. През зимата ще употребите сушени чушки, или чушки от туршия, като в първия случай добре ги измийте с хладка вода и накисвате за малко в нея, за да поомекнат, а чушките стояли в саламурата измийте и изкиснете няколко минути във вода. И така, пресните чушки през лятото внимателно издълбавате от семето, за да не се напукат, слабо осолете отвътре и пълнете с горната смес, като отвора потапяте в брашно. Може да напълните и по-едри гладки червени домати, на които изрязвате капачето и издълбавате вътрешността. Наредете в тенджера, на не повече от 2 реда, като червените домати оставите отгоре. Залейте с малко вода, предварително заго-

рещена до завиране и оставете да врат на слаб огън. Когато яденето е готово, насипете внимателно в по-голяма чиния, застройте соса с яйце и кисело мляко, излейте върху чушките и поднесете.

ж) Пълнени тиквички

По-млади тиквички остържете, разрежете на две напреко, изрежете крайните твърди части, измийте, издълбайте вътрешността им с чаена лъжичка, слабо осолете и пълнете със смес, като тази описана в рец. 147 е. След това продължете готвенето на яденето по същия начин, като пълнени пиперки.

з) Пълнени картофи

Изберете по-едри гладки картофи. Обелете ги, наредете в тенджера, залейте с малко вода, поръсете със сол и варете на слаб огън, докато омекнат, но не много, за да не се разтрошат при издълбаването. Отнемете от огъня, излейте водата, ако е останала още такава, извадете върху по-широк съд и оставете малко да изстинат. Издълбайте вътрешността им внимателно, от която може да си пригответе пресувана супа, (виж стр. 131) и ги напълнете със смес, като тази за мусаката рец. 147д, наредете в тавичка, полейте отгоре с малко запържена мас, капнете в тавичката много малко вода и сложете в пешта да се зачервят. Когато картофите са готови, поднесете с доматиов сос (виж рец. 17, 18 и 19).

и) Пълнени сини домати

Изчистете от дръжките няколко сини домати, издълбайте ги с островърх нож, като ги оставете приблизително 1 пръст дебели, посолете ги отвътре със сол, оставете да постоят 10—15 минути, измийте ги, попарете с вряла вода, оцедете ги добре и пълнете със следната смес: към смляно овнешко, телешко или говеждо месо, прибавете 1—2 яйца (може и повече), малко среда от хляб, потопена в мляко или вода, дребно нарязан магданос, сол

и черен пипер. Разбъркайте всичко добре. При пълненето на сините домати не претърпквайте сместа. Изпържете след това всеки домат до зачервяване от всички страни. Наредете ги в тенджера. Пригответе сос от 3 глави нарязан на дребно и изпържен лук, с прибавка към него на червен пипер, белени и нарязани много на дребно червени домати и заляни с гореща вода или бульон. Изсипете върху сините домати в съда и варете на тих огън до пълно сваряване на всички продукти.

к) Пълнени дюли

Средно едри, но по-сочни дюли избършете от мъха, измийте и издълбайте добре твърдата вътрешност. Напълнете издълбаните дюли със смес като за мусака (рец. 147д). Месото може да бъде овнешко или телешко. Наредете дюлите в тенджерата, залейте ги с месен бульон и оставете върху слаб огън да врат. Когато омекнат, разтопете в едно кафениче 2—3 бучки захар, докато станат кафяви, влейте към тях малко гореща вода и излейте върху дюлите. Оставете яденето да поври още малко. Така дюлите придобиват розов цвят и не се разтрошават.

л) Руло от мляно месо

Смелете 250 грама говеждо, 250 грама телешко и 250 грама свинско месо. Може да бъде и само от говеждо или телешко, но по-тлъсто. Размесете месото с 1—2 лъжици прясно масло, със сол, черен и червен пипер. Върху дъска или маса поръсете галетата и разстелете сместа на правоъгълник, с дебелина около 3—4 см. През средата по дължината му наредете филийки от твърдо сварено яйце, като ги закрепвате в месото изправени. Загънете тогава двете дълги страни на месния пласт към средата и леко удрайте с ръка, за да се съедини месото ведно. Поръсете още малко галетата върху полученото руло и внимателно го сложете върху тавичка намазана с повече масло. Поставете в

по-силна пещ да се пече. През време на печењето поливайте месото със стопената в съда мазнина. Когато се зачерви добре, извадете из фурната, нарежете рулото обезателно с остър нож, за да не се разтроши месото, като внимавате в средата на всеки резен да има яйце. Наредете ги в чиния и поднесете с доматен сос (виж рец. 17, 18 и 19) и някаква гарнитура от картофи, ориз, макарони. (Вижд. гарнитурите стр. 78).

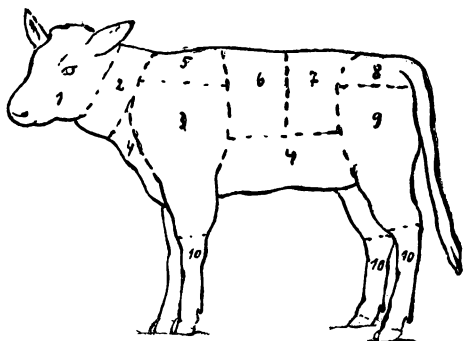
ТЕЛЕШКО МЕСО

Този вид месо е по-малко хранително от говеждото.

Неговата хранителна стойност е в зависимост от възрастта на телето — на по-големите месото е по-хранително от това на сукалчетата.

Понеже е по-крехко, обикновено по-малко се дъвче, което най-често прави щото то по-мъчно да се смиля в храносмилателната система. Ето защо и месата от младите добичета трябва добре да се сдъвкват.

При телешкото месо могат да се набележат 3 качества: (вижд. фиг. 2).



Фиг. 2

Към I-во качество се отнасят — бутоните (9), филето (6 и 7), карето (5) или около бъбреците.

Към II-ро качество се отнасят — плешката (3) и гърдите (4).

Към III-то качество се отнасят — врата, главата, краката и опашката (2, 1, 10, 8).

Приложението на горепосочените качества телешко месо е следното:

филето — задушено, пълнено, печено, розбив, котлети — панирани, натюр, задушени и др.;

бутовете — за смляно месо (сърми, пълнени чушки, пълнени тиквички и др.) за рулади, бифтек и др.;

каретото — за задушено, за рагу и др.;

плешката — пълнена, задушена, печена;

гърдите — пълнени гърди, за разсол, за варено месо със сос, за яхния и др.;

врата, главата и краката — за разсол, варени за месно желе, за бульон, за пача и др.

При избор на телешко месо трябва да се внимава то да бъде със стегната мускулатура, съвсем светло розов цвят, лойта твърда, бяла и лъскава.

Ако не се констатира тези качества, месото е, или от болно животно, или от недобре хранено и гледано добиче или не е прясно.

148. Яхнии

Всички видове яхнии посочени в отдела за говеждото месо (виж яхнии стр. 138) могат да се приготвят и от телешко месо.

149. Телешко рагу

Сложете в тенджерата парче месо да се стопи. Вземете телешко месо от гърдите, измийте и нарежете на парчета. Напущайте го в сгорещената мазнина да се запържи добре до зачервяване. Поръсете го с необходимата сол и 1—2 лъжици брашно, разбъркайте, за да се запържи и то и веднага влейте 2 чаши гореща вода. Прибавете черен

пипер, 2—3 дафинови листа, дребно нарязан магданос, 8—10 малки главички обелен лук. А когато месото омекне прибавете още няколко дребни обелени картофчета и, ако имате — няколко предварително почистени и измити гъби. Когато всички продукти добре се сварят, яденето е готово да се поднесе.

150. Телешки гулаш

Вземете телешко месо от гърба или гърдите. Освободете го от костите, като го нарежете на дребни парчета. В няколко лъжици добре сгорещена мазнина напушайте месото и пържете до полуизпържване. Прибавете към него 1—2 глави лук нарязан много на дребно. Докато лукът се изпържи, месото се зачервява добре. Поръсете със сол и черен пипер, влейте гореща вода, която едва да покрива месото. Варете до пълното му омекване. Размийте в студена вода 1—2 супени лъжици брашно, изсипете към гулаша и след 1—2 минути отнемете. Като гарнитура към този вид гулаш поднесете сварени макарони (виж рец. 62) (сварен ориз (виж рец. 46) и др. Това ядене се приготвява много лесно, а е много вкусно.

151. Телешко със сьс

Вземете хубав къс месо от към плешката. Набодете го на няколко места с островърх нож и в получените дупчици наслагайте тънки ивички от пушена сланина и чесънчетата. В съд със сгорещена мазнина напушайте филийки от сланина, от лук, морков, целина, 2—3 карамфилчета, 1—2 дафинови листа, 50—60 грама гъби, ако имате, и сложете парчето месо. Пържете докато всичко се зачерви добре. Поръсете с нужната сол и залейте с бульон и 1—2 чаши вино, така, че месото да плува в течността. Поставете капака върху съда, замажете крайщата му с тесто и сложете на по-тих огън бавно да вари 3—4 часа. След това извадете месото върху гореща голяма чиния, прецедете върху не-

го соса и поднесете веднага. Месото нарежете на филии на масата.

152. Ястия от мляно месо

Виж същите от говеждо месо стр. 142.

а) Пудинг от телешко месо

Вземете 1/2 кг. много крехко телешко месо и малко мозък от костите му. Смелете всичко добре, прибавете му настъргана лимонова кора, 1 глава лук, малко среда от хляб, натопена с мляко, черен пипер, необходимата сол, 1—2 лъжици прясно масло разбито на пяна, 3—4 добре разбити яйца, 2 лъжици счукана галета и всичко много добре разбъркайте. Намажете една форма с масло, изсипете в нея тази смес и печете в печта докато се зачерви повърхността и пудинга се отдели от стените на съда. Извадете тогава от формата, сложете в голяма чиния и насипете около него някакъв сос (виж рец. 17, 18 и 19). Разрязването става на масата.

б) Топки от мляно месо

Вземете крехко телешко месо, смелете го, турете в него 1 глава настърган лук, сол и пипер, колкото трябва и разбъркайте добре всичко това. Вземайте тогава по малко от месото, разплесквайте на дланта, поставяйте в средата по парченце пушена сланина и овалвайте на топка, която потапяйте в брашно от всичките страни. Отделно нарежете на тънки резенчета 1 глава лук, парче целина, 1—2 моркова и изпържете всичко това в мазнина. Залейте го с бульон, или гореща вода, прибавете необходимата сол и като заври напушайте топките. Когато месото и зарзавата омекнат, влейте към соса малко размита салца и след няколко минути отнемете.

в) Котлети от мляно месо с картофи

Към смляно телешко месо прибавете сол, черен пипер, настъргана глава лук, много дребно нарязан магданос, 1—2 яйца и 2—8 сварени и смля-

ни картофа. Всичко това добре омесете, правете елипсовидни котлети, потапяйте в брашно и пържете в силно сгорещена мазнина. Щом се зачервят изваждате. Поднесете с някаква салата. (Виж стр. 73).

г) Печено телешко с пюре от картофи

Сметете телешко месо заедно с парче пушена сланина и 1 глава лук. Прибавете към него 1 супена лъжица коняк, 1 яйце, нужната сол и черен пипер. Разбъркайте всичко. Пригответе си отделно доста гъсто пюре от картофи. В малка тавичка, намазана с повече мазнина, разстелете половината от пюрето. Върху него наслагайте месото, след което го покрийте с останалото пюре. Поръсете повърхността с малко сгорещена мазнина и печете в печта до зачервяване. Към това ядене поднесете някаква салата, съответно на сезон.

д) Омлет от телешко месо

150 до 200 грама смляно месо, смесено със сол, черен пипер и много дребно нарязани магданос и 1/2 глава лук прибавете към 5—6 добре разбити яйца. Всичко много добре разбъркайте. Сгорещете в тиган масло и изсипете в него пригответената смес. Щом се зачерви от едната страна, обърнете внимателно и от другата. Зачерви ли се и сега, извадете върху чиния. Този омлет да не бъде с по-голяма от 2 см. дебелина.

153. Телешко задушено

Пригответе по общите указания за задушено месо стр. 48.

154. Розбив

Вземете месо от филето или контра филето, измийте го и сложете в съд със сгорещена мазнина да се изпържи от всички страни до зачервяване. Извадете го из съда, поръсете със сол, а в мазнината пуснете нарязани на ивички 1—2 моркова, корен от пастърнак, 1 равна лъжица брашно и малко салца. Като се запържи всичко, влейте малко гореща вода и щом заври пуснете и месото.

Оставете на тих огън бавно да ври, докато всичките продукти напълно омекнат. Извадете тогава месото, нарежете на тънки филии, наредете върху чиния, прецедете върху тях соса и поднесете. Към розбив, за гарнитура може да подадете макарони или ориз. (Виж „гарнитюри“ рец. 62, 46.

155. Пълнено филе

Вземете телешко филе, очистете го от жили-те, разрежете като цепнатина по цялата дължина и начукайте, за да разтъните малко филето. Изрежете малко месо от по-дебелите части на филето, смелете го заедно с още 100—150 грама телешко каба месо. Прибавете към него сол, черен пипер, магданос, настърган лук, 1 сурово и 1 твърдо сварено и нарязано на дребно яйце и наслагайте тази смес върху пласта месо. Завийте тогава на руло, завийте и изпържете в сгорещена мазнина. Поръсете с необходимата сол. Сложете към филето в съда още филийки от лук, моркови, целина, няколко гъби, влейте чаша вино, лъжичка размита салца, бульон или гореща вода, захлупете съда, замажете капака и оставете да ври на тих огън. След 2—3 часа отнемете от огъня, извадете филето, премахнете конците, нарежете на филии, наредете в чиния, насипете соса около тях и поднесете.

156. Телешки рулади

За да пригответе рулади е необходимо да си вземете хубаво месо от бута, което да нарежете на правилни четвъртити парчета, начукани малко с дървено чукче. Наредете ги след това върху дъска и в средата на всяко от тях слагайте пълнката. Загънете, затегнете с по-дебел конец или с тънък канап, изпържете в сгорещена мазнина до зачервяване, поръсете със сол и залейте с гореща вода или бульон и с чашка вино. Прибавете нарязани парченца чесън, малко размито брашно и разредена салца. Оставете на тих огън бавно да ври. Когато месото омекне, отнемете от огъня, извадете

те руладите, освободете ги от канапите, наредете в чиния и залейте със соса. За плънка на руладите може да пригответе различни смеси:

Първа смес.

Нарязани на дребно моркови, лук, чесън, пушена сланина — запържени в малко мазнина и посолени на вкус.

Втора смес.

Виж сместа за пълнено филе рец. 155.

Трети вид плънка.

Може да бъде част от твърдо сварено яйце.

157. Пълнени телешки гърди

Вземете телешки гърди. Извадете костите и на обратната страна отделете кожата от страните така, че да получите празнина, подобна на торба. В нея с лъжица насипете следната смес: 2 филии припечен бял хляб, счукан и пресят и 1 филия — натопена в мляко, 1 лъжица прясно масло, 1 сурово яйце, 200—250 грама смляно телешко месо, магданос, черен пипер и сол на вкус. Зашийте отвора, сложете гърдите в тавичка, намазана с повече масло, намажете и тях самите, поръсете ги със сол и поставете в пещта да се пекат. От време на време поглеждайте печеното и вливайте по малко студена вода върху гърдите. Обливайте ги също и с мазнината, която се е стопила в тавичката. Печените гърди поднесете на масата и тогава нарязвайте.

158. Пълнена телешка плешка

Измийте една телешка плешка, извадете ѝ костта и празнината напълнете със същата смес, като тази за пълнени телешки гърди, рец. 157. Зашийте я и я сложете в по-голям тиган да се изпържи до зачервяване от всичките страни. Посолете я със сол, сложете в тенджера, влейте към нея малко гореща вода, мазнината, в която се пържи, 1 чаша вино, 1/2 лъжица размито със студена вода брашно и малко солца. Оставете да ври. Когато

месото се сvari, извадете плешката върху чиния, налейте соса върху нея и поднесете. Разрязвайтe на масата.

159. Дребoлии от говеждо и телешко месо

Дребoлиите се по-лесно развалят, поради което се налага да се готвят съвсем пресни.

а) Телешка глава

Опърлете една телешка глава, или я попарете с вряща вода и тогава очистете много добре. Измийте я в няколко води и сложете в по-голяма тенджерa (за предпочитане пръстена). Залейте я с гореща вода, сложете необходимата сол, прибавете няколко зърна бахар и дафинови листа, 1—2 моркови, 1—2 глави лук, и оставете на слаб огън бавно да ври или занесете от вечерта на фурна. Когато ще поднасяте вече яденето на масата, извадете главата из съда, освободете месото от костите, нарежете на правилни парчета, наредете в чиния и ги залейте със следния сос: разбийте в малка тенджера 2—3 яйца, прибавете към тях 1 чаша от бульона, в който вря главата, оцет по вкус, 1—2 лъжици прясно масло и няколко парченца счука̀н чесън (ако това е по вкусa ви). Сложете съдчето върху по-слаб огън около 5—6 минути, но бъркайте с тел за разбиване на яйца, за да не се пресекат жълтъците и белтъците.

б) Телешки крака

Сварете краката като разсол (виж рец. 143). Премахнете костите, а месото нарежете на не много тънки правилни парчета. Разбийте в дълбока чиния 2—3 яйца, прибавете към тях брашно, за да получите по-гъста течност, посолете малко сол и потапяйте в получената смес парчетата месо. Пържете в сгорещена мазнина, само докато добият златист цвят. Изваждайте върху чиния, гарнирайте с пържени картофи и някаква салата и поднесете съвсем топли.

в) Език на разсол

Накиснете езика няколко часа в студена вода, която сменете няколко пъти, за да се изкисне кръвта от гърлените части, с които обикновено се дава езика. След това го попарете с вряща подсолена вода, за да го обелите, поставете в тенджера, залейте с гореща вода, прибавете необходимата сол, няколко моркова, парченца чесън и ако имате — пушена сланина, 1—2 лъжици масло, 1 чаша бяло вино, захлупете съда и оставете върху слаб огън бавно да ври. Когато езикът се свари, извадете и нарежете на филийки. Поднесете го с бульона, в който е врял. Може, обаче, към него да подадете някакъв сос, отделно приготвен (рец. 10, 11, 12 и др.) или пък парчетата език да панирате като телешки крака — рец. 159-б, а бульона да поднесете вместо супа.

г) Пълнен език

За приготвянето на пълнен език постъпете по същия начин, както описахме тук по-горе приготвянето на пълнено филе — рец. 155, като разбира се предварително езикът се подготви по описание в рецепта 159-в.

д) Кормина

Кормина или това е стомахът на телето, на кравата, на вола. Почистения от вътрешността стомах измийте с много вода и след това попарете с вряща вода, за да може да се обели вътрешната грапава страна, подобна на хавлиена тъкан. Изплакнете я пак, подръжете 1 час в студена вода и тогава поставете в тенджера и залейте с гореща вода. Прибавете сол, моркови и 1—2 глави лук, парченца чесън, чубрица и 2—3 дафинови листа. Варете по-продължително, докато кормината добре омекне. Извадете тогава из съда и нарежете на четвъртити парчета. Може да поднесете кормината като чорба, заедно с бульона, в който е вряла или пък бульона поднесете отделно, а пар-

четата кормина пригответе по следния начин: в тиган запържете 2—3 лъжици мазнина, пуснете към нея 4—5 парченца счукал чесън и нарязаната кормина. Като се запържи всичко, поръсете с много малко бульон и оцет на вкус. Поднесете съвсем топло.

е) Задушени бъбреци

Измийте добре бъбреците и както са цели сложете във вода да се посварят малко. Като ги извадите, нарежете ги на резени, наредете ги в тенджера, турнете малко масло и оставете да се запържат. Изпържете отделно 2 глави нарязан на флийки лук и прибавете към бъбреците да се пържи още малко заедно с тях.

Влейте тогава към тях чаша гореща вода, кафяна чашка вино и малко размита салца. Поръсете сол, колкото е нужно, зърна черен пипер, 2—3 дафинови листа и оставете да се задуши. Наглеждайте бъбреците често. Ако сосът изври, доливайте по малко с гореща вода, докато се сварят.

ж) Бъбреци каварма

Измийте добре бъбреците. Поставете ги в тенджера и залейте с вряща вода. Посолете на вкус. Варете докато напълно омекнат. Извадете от бульона, нарежете на филийки, наредете в чиния и залейте с обикновен бял сос — рец. 10.

з) Бъбреци — марината.

Измитите бъбреци нарежете на парчета, изпържете ги в масло, извадете ги, а в същата мазнина запържете малко счукал чесън, 1 лъжица брашно, толкова оцет, сол по вкус и 2—3 дафинови листа. Сипете към запържката малко гореща вода и като поври 10-тина минути излейте соса върху наредените в чиния бъбреци.

и) Мозък със сос

Мозъкът трябва да престои 1—2 часа в студена вода, която да се смени няколко пъти, за да се изкисне добре от кръвта,

Очистете след това ципата му и го пуснете във вряща подкиселена и подсолена вода, която добре да го покрива, да се свари. Извадете го след това върху чиния, разрежете на две половини и полейте със следния сос: в 1—2 лъжици масло предварително завярля, сложете по едро нарязан магданос и сипете върху мозъкă; поднесете веднага.

к) Кюфтета от мозък

Изкиснете 1—2 мозъка, очистете ги от ципите и ги сварете в малко гореща, подсолена на вкус вода. Извадете ги, оставете да изстинат и омачкайте много добре. Прибавете към полученото още малко сол, счукан черен пипер, дребно нарязан магданос, 1 яйце и филийка бял хляб, на кисната във вода или мляко. Разбъркайте всичко добре, правете кюфтета във форма на котлетчета, потапяйте в брашно или счукана галета, после в разбито яйце и след това пържете до получаване на златисто жълт цвят.

л) Пържен черен дроб със сос

Измийте къс от телешки дроб, нарежете на резени; оцедете ги добре и пушайте в сгорещна оливия. Като се зачервят, извадете върху чиния, поръсете със сол от двете страни, а в същата мазнина прибавете счукан чесън, магданос и черен пипер. Разбъркайте и изсипете веднага върху дроба. Оцедете отгоре сок от лимон.

м) Задушен черен дроб

Вземете един правилен къс черен дроб, измийте го, надупчете с нож на няколко места и наглайте в дупчиците парченца пушена сланина.

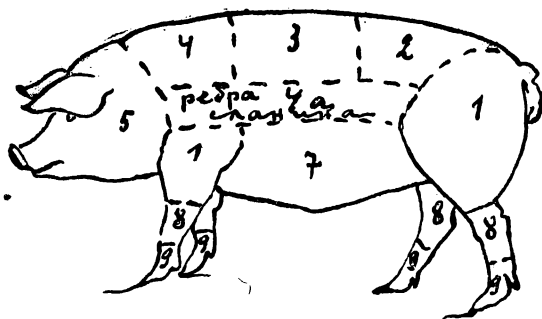
Така приготвен сложете дроба в съд със сгорещена мазнина и пържете до зачервяване. Извадете го след това, поръсете със сол, а в маслото изсипете 2 лъжици брашно. Веднага щом се зачерви прибавете отново дроба, влейте 1 чаша гореща вода, сложете нарязани на дребно 5—6 моркова, 8—10

цели малки главички лук, 2—3 дафинови листа и зърна от бахар. Оставете върху слаб огън да се задушги. Когато дробът омекне, извадете го в чиния, насипете около него соса с морковите и лука, поръсете с нарязан магданос и поднесете.

СВИНСКО МЕСО

Свинското месо съдържа голям процент мазнини, вследствие на което произвежда в тялото твърде голяма топлина. Поради това, този вид месо се консумира повече през зимата, отколкото през лятото. Освен това, все поради голямото количество тлъстини, то мъчно се запазва. Има голямо приложение в консервната индустрия. Поддава се на преработка, в различни и много вкусни видове консерви.

В зависимост от това от коя част на добичето е получен даден къс месо, то се отнася към едно от следните качества: (фиг. 3).



Фиг. 3

I-во качество месо са — бутоните, филето и карето (1, 2, 3, 4);

II-ро качество месо са — гърдите и ребрата (7, 4а);

III-то кáчество месо са — корема, главата и краката (7, 5, 8, 9) .

Приложението на различните категории месо е приблизително следното:

бутовете — задушено, пържоли, сърми, шунка, луканки и др.;

филето — задушено, пържоли и др.;

карето — задушено, печено и др.;

гърдите и ребрѣта — за готвене и гювеч със зеле, картофи, фасул и др.;

главата и краката — за пача.

Доброкачественото свинско месо трябва да бъде със стегнатá мускулатура, прошарена с тлъстини, с много светло розов цвят, сланината твърдá със съвсем слабо розов отенък.

Най-вкусното е от 7—8 месечно прасе. Но що се касае до сланината, за предпочитане е тѣзи от 13—15 месечно прасе.

Месото на по-възрастното прасе е по-тлъсто и като така по-мъчно смилаемо.

160. Яхнии

Този вид ядене от свинско месо се приготвя по общите ука́зания — (гледай варене на месото стр. 45) и по рецепти за яхнии от говеждо месо (рец. 146), като на свинско месо за яхния подходат — кисело зеле, картофи, зрял фасул, ориз, сушени сливи, дюли и др.

161. Полска́ яхния

Вземете по тлъсто свинско месо, нарежете го на по-дребни парчета и изпържете в собствената им тлъстина. Поръсете го със сол и червен пипер. Прибавете към него 10—15 цели малки главички обелен лук, парченца необелен чесън и дребно нарязани домати или малко салца. Залейте с гореща вода. Оставете на тих огън да ври. Когато месото и лукът омекнат, сипете към яденето 1 супена лъжица брашно размито със студена вода. След ня-

колко минути отнемете, поръсете с дребен магданос и поднесете.

162. Задушено

Готви се по общите указания за задушено — стр. 48.

163. Сърми с листа от кисело зеле

Вземете крехко свинско месо от бутоните. Сметете го и прибавете към него сол, (но внимавайте да не сложите много, защото киселото зеле, което ще употребите за сърмите е солено), черен и червен пипер, стиска очистен и измит ориз, нарязан на дребно магданос и 1 глава лук, сух джоджан и малко мажнина.

Разбъркайте добре сместа.

Пригответе си зелевите листа, като изрежете най-твърдата част от жилите им. Слагайте в средата на всеки от тях по малко от месото, загъвайте и нареждайте в тенджерата сърмите плътно една до друга. Нека те да не бъдат на повече от 2—3 реда.

Залейте ги с горещ вода и малко размита салца, толкова, че едва да се покриват. Оставете на тих огън да врат. Когато сърмите са готови, залейте ги със запряжка от мазнина и червен пипер, насипете ги в чиния, застройте соса с 1 яйце и налейте върху тях.

164. Тас кебап

Вземете крехко месо от бута, нарежете на дребни късчета и сложете в сгорещена мажнина. Като се полуизпържи месото, поръсете го със сол, прибавете към него много дребно нарязан лук и продължавайте да пържите, докато и лукът се зачерви. Сложете няколко зърна бахар и черен пипер, 2—3 дафинови листа, 1 чаена лъжичка брашно и толкова салца. Разбъркайте. Залейте с малко гореща вода и чаша вино. Варете на слаб огън.

Когато кебапът е готов, трябва да е останал почти само на мазнината си.

165. Гювеч

а) С картофи

Нарежете свинско месо на средно големи парчета и 1—2 глави лук на дребно. Сложете в гювеч, поръсете с малко свинска мас и със сол и сложете в печта. През време на печенето разбърквайте няколко пъти, за да се изпържва месото равномерно. Влейте малко гореща вода. Когато месото започне да се късá, прибавете обелените и нарязани на филии картофи. Печете, докато се зачервят и омекнат и те.

Към гювечá поднесете и някаква салата.

б) С кисело зеле

Нарежете кисело зеле на дребно, оцедете го добре от водата, сложете го в съд със сгорещена мас, изпържете го, наредете в гювеча, сложете върху него парчетата свинско месо и печете.

Разбърквайте през време на печенето, за да не се изсушава много месото.

Не бихме препоръчали червен пипер за гювеч, защото прегаря и почернява.

в) С ориз

Наслаждайте парчетата свинско месо в гювечá. Прибавете към тях малко мас и необходимата сол. Печете във фурната, като често разбърквате. Щом месото ес зачерви, залейте с гореща вода, количеството на която да бъде 3 пъти от обема на количеството ориз, което ще поставите. Когато месото омекне, прибавете и ориза и поставете отново в печта.

166. Печено прасенце

Заколното прасенце турнете в по-дълбок чист съд, посипете го с пепел или чам-сакъз, залейте го с вряла вода и покрийте с чиста завивка. Така да постои 20—30 минути, като бързо го обръщате от време на време. Открийте го след това, бързо го

ощавете, рѣзжете в коремната област по дължината, извадете вътрешностите, хубаво изплакнете и в образуваната кухина сложете 2—3 големи, колкото юмрук — силно нажежени камъка, (които да не са песъчливи), залейте ги с гореща вода и веднага затворете кухината, за да възврат камъните.

Това се прави, за да може чрез парите, които се образуват да се изтегли специфичната миризма на малкото прасенце. Каго прекипи водата, изхвърлете камъните и измийте много добре от вън и от вътре прасенцето.

Така приготвено, намажете го с мас и посолете със сол от външната и от вътрешната страна, сложете го в тавичка, на дъното на която сте наредили няколко гладки пръчици на кръст, влейте в съда малко гореща вода и печете по общите указания — (виж печене на продуктите стр. 53).

167. Пълнено печено прасенце

Подгответе си прасенцето по описания в рец. 166 начин. Отделно пригответе пълнката. За целта попарете черния и бял дроб, далакът и бъбреците и ги нарежете много на дребно. Смесете ги с 1—2 глави нарязан и изпържен лук, 2 кафяви чашки ориз, 1—2 сурови яйца, нарязан магданос, нужната сол, червен и черен пипер.

Разбъркайте всичко. Напълнете прасето, зашийте го и след това постъпете по указания от рец. 166.

168. Свински бъбреци

Готвят се като говеждите — рец. 159 е, ж, з.

169. Свински черен дроб

Може да поднесете добре само изпържен заедно с някаква гарнитура от картофи (рец. 39, 40, 41, 44, 45) от зеле (рец. 63) от фасул (рец. 59, 60) и пр.

За целта нарежете дроба на по-дебели филии, поръсете го с черен пипер, пуснете в сгорещена

мазнина и след изпържването посолете с необходимата сол.

Дробът най-често се пържи в оливия.

170. Свински черен дроб със сос

Пригответе по начин описан в рец. 171 г, като наденичките заменяйте с дроба.

171. Готвени консерви от свинско месо **а) Панирана шунка**

Нарежете шунка на филии, потапайте ги в разбито яйце, след това в галетă и после пак в яйце. Пържете в масло само докато добият златожълт цвят. Поднесете с гарнитура от грах или картофи — (виж рец. 40, 42, 44, 45, 58).

б) Наденички с кисело зеле

Изпържете свинска наденичка или я опечете върху скара (виж печене на продуктите стр. 53).

Освен това, добре изстискано от сока киселото зеле изпържете докато стане жълто кафяво. Наредете в по-голяма чиния наденичките, гарнирайте с киселото зеле и поднесете.

в) Наденички със зрял фасул, с картофи и др.

Пригответи по начин описан в рец. 171б, наденичките може да бъдат поднесени с друг вид гарнитури — зрял фасул, (рец. 59) картофи (рец. 40, 42, 44, 45) и др.

г) Наденички със сос

Нарежете наденичката на парчета с дължина приблизително 10—12 см., набодете с игла кожата, за да не се напука и изпържете в мас до зачервяване.

В тенджерата сгорещете 1—2 лъжици мазнина, пуснете към нея същото количество брашно, пържете до потъмняване и веднага сипете малко гореща вода и чашка вино, прибавете сол, черен пипер, нарязан магданос, изпържените наденички заедно с мазнината, в която се пържеха, оставете да поврат на тих огън няколко минути и отнемете.

Към така приготвените надснички поднесете някакъв вид туршия.

д) Готвена кървавица

Нарежете кървавицата на парчета 5—6 см. дълги и ги запържете в мазнина до зачервяване. Извадете от съда и в същата мазнина напущайте 1—2 глави лук, нарязан на филийки. Пържете го на по-слаб огън, за да добие хубав златисто кафяв цвят, без да прегори. Поръсете го с червен пипер, залейте с малко гореща вода и щом заври, пуснете към сместа парчетата кървавица.

Размийте 1 лъжичка салца и същото количество брашно. Влейте към яденето след като омекне лука — отнемете.

е) Кървавица готвена по друг начин

Изпържената кървавица прибавете към кисело зеле или към полусварен зрял фасул и варете, докато зелето или фасулът добре се сварят.

Последните два продукта добиват много приятен вкус от кървавицата.

ж) Готвена пушена сланина

Може пушена сланина да сготвите по който и да е начин от тези посочени в рец. 171 б, в, е.

ОВЧЕ МЕСО

Овчето месо, особено това от скопен овен, по вкус и хранителност заема място след говеждото.

То трябва да има нежна, но плътна и стегната мускулатура, с по-тъмно-червен цвят.

Дали мускулатурата е нежна и, следователно, дали месото е от младо животно се познава, когато месото се смачква и разкъсва при едно по-силно отщипване и когато лойта се чуупи на парчетата.

Последната трябва да бъде в по-голямо количество около бъбреците, към опашката и пр., с бял цвят и значителна твърдина.

Меката лой и твърдото месо показват, че месото е от старо животно.

Костите на котлетчетата да бъдат закръглени. Плоските такива сочат долнокачествено месо.

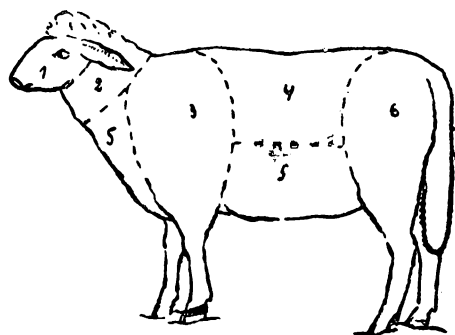
При овчето месо могат да се набележат 3 качества: (фиг. 4)

към I-во качество се отнасят — задните бутчета и филето (6, 4);

към II-ро качество се отнасят — предните бутчета (3);

към III-то качество се отнасят — гърдите и врата (5, 2).

Приложението на така набелязаните качества овче месо е следното:



Фиг. 4

Задните бутчета — задушено, печено и за мляно месо;

филето — печени филенца и котлетчета на скара, пържени, задушени и пр.;

предните бутчета — яхния, задушено, печено и за мляно месо;

гърдите и врата — гювеч и яхния.

172. Яхнии.

Всички видове яхнии, посочени в отдела за говеждо месо (виж яхнии, стр. 138) могат да се приготвят и от овче месо.

173. Ястия от мляно месо

Може да се приготвят от мляно овнешко месо онези видове ястия, които са дадени в отдела за говеждото месо стр. 142.

174. Задушено

Приготвява се по общите указания дадени за варене на продуктите стр. 45.

175. Печено на фурна

За печено на фурна се постъпва по начин, описан за печене на продуктите — стр. 53.

176. Гювеч

Овнешкото месо, когато е доброкачествено и тлъсто, е много подходящо за приготвяне на гювеч. Особено вкусен е гювеч с разен зързават, както на места му казват още „куйруклия гювеч“. За да си пригответе това вкусно ядене ще постъпите както описахме в отдела за свинското месо гювеч с картофи — рец. 165а, с тази разлика, че освен картофи, прибавяте още червени домати, чушки, сини домати, бамя и зелен фасул — всичките съответно почистени и нарязани. Все по същите указания може да си пригответе и

Гювеч от картофи, а гювеч от ориз — пригответе по указанията в рец. 165в.

177. Пълнено овнешко бутче.

Вземете едно овнешко бутче, отсечете крака до коляното и го изплакнете с чиста вода. Опитайте се след това да извадите кокала и да изрежете част от месото из вътрешността на бутчето по такъв начин, че вътре в него да се образува празнина, която ще пълните. Сместа за пълнене пригответе по следния начин: Изрязаното месо смелете. Прибавете към него 1—2 сурови яйца, 1 филия бял хляб, натопен във вода или мляко, 1 лъ-

жица мѣсло, нарязан магданос, черен пипер и необходимата сол. Размесете всичко добре и напълнете бутчето. Зашийте крайщата на бутчето, за да не се изсипва сместа и го сложете в съд със сгорещена мазнина да се запържи добре до зачервяване от всички страни. Посолете го с необходимата сол и залейте с чаша гореща вода и чаша бяло вино. Прибавете 1 лъжичка размита солца, 1 супена лъжица разрито брашно, няколко чесънчета, дафинови листа и зърна от бахар и черен пипер. Оставете да ври на слаб огън, докато месото се добре свари. Извадете тогава бутчето върху по-голяма чиния, изтеглете конците, прецедете върху него соса и поднесете с гарнитурa пюре от картофи (рец. 42).

178. Панирани овнешки котлети

Добре отстояли на студено овнешки котлети, запържете малко в тиган с мазнина. Извадете ги с вилица, бързо потопете последователно в галета, настърган кашкавал, разбито яйце, пак галета, после кашкавал и отново пържете на по-силен огън. Така пригответе котлети поднесете с някаква салата.

179. Пълнени овнешки далаци

Очистете няколко овнешки далака, измийте ги добре, разрежете малко през средата и изцедете кръвта. Пригответе си смес от дребно нарязан лук, изпържен заедно с очистен и измит ориз. Когато оризът стане избистрен като стъклен, отнемете от огъня, прибавете необходимата сол, малко счукан черен пипер и нарязан магданос. С така пригответе далаците пълнени, но не много, за да не се изсипе пълнката. Наредете ги един до друг в тенджерата, залейте ги с малко вода и оставете да врат. Като поомекнат, извадете ги, оцедете от водата, запържете в масло, посолете с малко сол и наредете в чиния. Може да ги поднесете с гарнитурa пържени картофи, салата или пък със сос

приготвен по следния начин: Във водата, в която вряха далаците, прибавете оцедената кръв, и малко от сместа, с която пълнихте далаците, от която нарочно оставете 1—2 лъжици, 1 супена лъжица оцет и оставете да поври, за да омекне оризът.

180. Печени овнешки бъбреци

Измийте няколко овчи бъбрека, разрежете ги през половината, като оставите да се държат заловени само на задната страна. Поставете ги да се пекат на скара. (Гледай общи указания за печене на скара стр. 53). След зачервяването им от двете страни сложете върху чиния, поръсете със сол, счукан черен пипер, нарязан магданос и върху всеки от тях поставете по малко парченце прясно масло. Веднага поднесете.

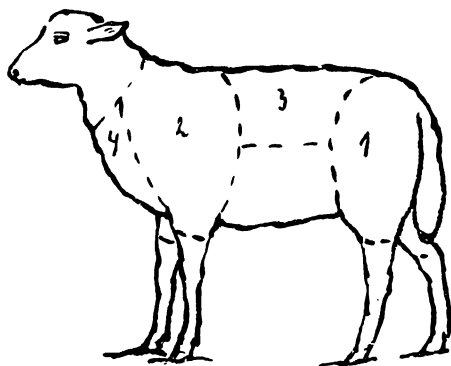
181. Пълнен бомбар

Добре очистете овнешки черва, като ги обърнете с помощта на тънка клечица и откъм вътрешната страна. Измийте ги в няколко води, претрийте ги между ръцете си с царевично брашно или трици, отново много добре измийте и тогава пълнете. За целта пригответе от смляно овнешко месо смес, като тази за сърми от кисело зеле (рец. 163). Напълнете червата с помощта на фунийка, завийте ги на кравай на дъното на един гювеч, залейте ги с малко гореща вода, поръсете сол и червен пипер по вкус и сложете в печта. През време на печенето обливайте от време на време с образувания в съда сос. Когато се хубаво запекат, извадете и поднесете съвсем топли. Към тях подайте някакъв вид салата.

АГНЕШКО МЕСО

Агнешкото месо, сравнително другите видове месо, разгледани до тук, има най-малка хранителност. То съдържа най-голям процент вода. Но в замената на това е много вкусно и лесносмилаемо.

При агнешкото месо няма строго очертани качества от месото, но обикновено бутчето (1), плешката (2) и филето (3) се търсят и ценят най-много. (Фиг. 5)



Фиг. 5

Бутчето и плешката се готвят обикновено пълнени, или задушени или печени; кебап; от мляно месо — сърми, кюфтета, пълнени тиквички, мусака и пр.;

филето — се използва главно като котлетчета, филенца — пържени, панирани или печени на скара;

ребрата — се готвят задушени или на яхния със — спанак, зелен лук, грах, млади картофи, ориз, зелена бакла, зелен фасул, варено със сос и пр.

Агнето много често се пече цяло — пълнено или не, на фурна или на открито (при някакъв излет) — на шиш.

Доброкачественото агнешко месо има, подобно на телешкото месо, светло розов цвят. Лойта трябва да бъде повече и стегната.

Агънцата, определени за колене, не трябва да бъдат по-малки от 2 месеца, за да има месото добър вкус.

Яретата се колят обикновено по-малки — още на 4—5 седмици. Ярешкото месо се смята по-добро качество; то е с по-малка хранителност и с не особено приятен вкус. По вкусни са балканските ярета. На някои този вид месо причинява стомашно разстройство.

Всички видове рецепти посочени в тази глава, изпълняеми от агнешко месо, могат да бъдат приложени и за ярешкото месо.

182. Варено агнешко със сос

Сварете агнешкото месо по общите указания за варене на месото за разсол (стр. 47), залейте го по желание с някой от сосовете — рец. 10, 11, 12, 15, 16 и поднесете.

183. Яхнии

За да пригответе, който и да е вид яхния от агнешко месо, измивайте го докато е на цял къс, след което нарежете на средно едри парчета. Оставете ги добре да се оцедят от водата и тогава пуцайте във вряща мазнина да се пържат. Понеже, както казахме и по-горе, агнешкото месо съдържа голям процент вода, за да се избегне значителна част от нея да излезе навън от месото и с това то да загуби сочността си, непременно да се пуца в силно сгорещена мазнина и да се пържи на буен огън. Освен това, да не се слагат в съда изведнаж много парчета месо, защото всяко от тях като пусне по малко вода, нейното количество става значително и докато се изпари, месото се вари, а не се пържи, посивява и губи сочността си. Ето защо, изпържвайте само по няколко парчета заедно, които, след като се зачервят, изваждате, посолявате веднага със сол, а в съда слагате други сурови парчета. Така продължавате, докато всичкото месо се изпържи.

а) Яхния от зелен лук

При този вид яхния изпърженото месо поръсват с червен пипер, заливат го с гореща вода и остават да ври да поомекне. След това му сложат лука. Остават го да ври докато и той се сvari. Сипетe към яхнията 1 лъжица размита сълца и 1 лъжица размито брашно и след 2—3 минути отнематe. Към този вид яхния поднесат кисело мляко.

б) Яхния от зелен грах

В мазнината, в която пържихте месото (рец. 183) сложат 1—2 глави дребно нарязан лук. Изпържат го, прибавят червен пипер, напушват парчетата изпържено месо, залейте с гореща вода и остават да ври. Когато месото започне да се къса, прибавят към яденето очистения грах. Довършат яденето, както казахме за яхния от зелен лук рец. 183а.

в) Яхния от спанак

Готвят както рец. 183б, като вместо грах поставят добре очистен, измит в няколко води и нарязан спанак. Поднесат на масата и кисело мляко.

г) Яхния от зелена бакла, или зелен фасул

Готвят по начин посочен в рец. 183б, като граха заместят със зелена бакла или зелен фасул, предварително почистени и измити. Недейте ряз много на дребно тези два вида зеленчук. Когато са дребни ги оставят цели, а в случай че са по-едри, разрязват най-много на две. Избират млада бакла и млад зелен фасул без лико. Към тези два вида яхнии сервираят и кисело мляко.

д) Яхния магданозлия

Изпържат месото и лука, както е посочено в рец. 183 и 183б. Залейте и остават да ври месото докато се почти сvari. Напушват тогава към него много магданос, предварително почистен, измит и нарязан. Когато и той омекне, отнемат яденето, застроят с 1 яйце и 1—2 лъжици кисело мляко, насипет и поднесат.

е) Яхния от млади картофи

На младите картофчета остържете тънката ципа с нож, измийте в няколко води и без да режете, напушайте ги цели към месото, което сте подготвили по указанията от рец. 183б.

ж) Яхния от ориз

След като изпържите месото, както това казахме в рец. 183, залейте го с вода, количеството на която да бъде $2\frac{1}{2}$ —3 пъти повече от колкото ще бъде ориза. Когато заври, тогава напушайте ориза и варете на слаб огън. През време на варенето не бържайте. Омекне ли оризът, отнемете яденето, насипете в голяма чиния, поръсете със счукан черен пипер и поднесете. Подайте към яденето зелена салатата.

184. Ястия от мляно месо

а) Кюфтета от агнешко месо

Приготвяват се по всички начини, дадени в отдела за кюфтетата от говеждо месо — рец. 147б, в, г. Разликата в сместа за кюфтета от говеждо месо и кюфтета от агнешко месо е тази, че в последния случай винаги се слага зелен лук, пресен магданос, джоджан и копър. Тези подправни зеленчуци предават на кюфтетата много приятен аромат и вкус.

б) Агнешки кебапчета

Агнешко месо от бутчето, размесено с малко тлъстина, смелете на машина, като го прекарате даже два пъти. Посолете го със сол, черен пипер и кимион — (всичките счукани и пресяти), на вкус. Размесете към месото много дребно нарязани магданос, копър и зелен лук. Много добре омесете. Топете си ръцете в смес от оцет и вода и правете кебапчетата. Нареджайте върху чиния. Оставете така да престоят около 1 час, след което ги печете на скара (Гледай указания на стр. 53) или ги пържете в тиган с малко мазнина. През време на пърженето непрекъснато разклащайте тигана, за да

не се залепят за дъното. Поднесете ги посипани с нарязани лук и магданос.

в) Сърми от лозови листа

Вземете крехко агнешко месо, смелете го и прибавете към него — необходимата сол, черен пипер, стиска ориз, нарязани на дребно магданос, копър, джоджан и зелен лук, предварително изпържен в малко мазнина. Ако желаете може в сместа да прибавите и 1—2 сурови яйца. Добре размесете всичко. Изберете си млади лозови (може и липови) листа и ги попарете с вряла вода. Тогава върху всеки лист сложен върху дланта на лявата ви ръка поставяйте с лъжичка по малко от сместа, завивайте добре и нареждайте плътно една до друга в тенджерата. Залейте ги с гореща вода и малко размита салца, колкото едва да се покрият и ги оставете върху слаб огън бавно да врат. Когато сърмите са готови, насипете в чиния, застройте соса с разбито яйце и го излейте върху тях. Към сърми от лозови листа се поднася обикновено и кисело мляко. Избягвайте застроения сос да наливате върху сърмите, докато са още в тенджерата, тъй като те са още много горещи и когато той проникне между тях много лесно яйцето се пресича. Освен това, когато от сърмите останат за вечерта или следния ден, и се налага тяхното претопляне, тогава яйцето непременно ще се пресече. Затова ще застроите най-напред толкова сос, колкото ви е необходим за яденето първия път.

г) Пълнени тиквички и пълнени картофи

Готвят се както същите от говеждо месо — рец. 147ж, 147з.

185. Задушено

Приготовлява се по общите указания дадени за варене на месото стр. 48.

186. Гювеч с картофи

Приготвя се като рец. 165а.

187. Гювеч с ориз

Пригответе като рец. 165в.

188. Пълнено агнешко бутче

Готви се като рец. 177.

189. Пълнена агнешка плешка

Готви се като пълнена телешка плешка рец. 158.

190. Агнешки шишчета

Нарежете месо от агнешко бутче на дребни парченца, набодете ги на железни шишчета, нарежете ги върху скара (виж стр. 53), когато са готови поръсете със сол и черен пипер и поднесете.

191. Агнешки кебап.

Пригответе си агнешко месо, както е описано в рец. 190, или пък изпържете в мазнина. В тенджерата изпържете дребно нарязан зелен лук, наредете върху него късчетата месо, захлупете съда и оставете върху слаб огън бавно да се задуши. Често наглеждайте, за да не загори. Поръсете с нарязан магданос и поднесете.

192. Кебап в агнешко було.

Месо от агнешко бутче смелете с дребно нарязан зелен лук и 1 стърж зелен чесън, прибавете сол, пипер, малко смляна агнешка лой, 2 сурови, предварително разбити яйца, 1 филия бял хляб натопен във вода или мляко. Всичко добре разбъркайте. Вземете едно агнешко було, разстелете го върху дъска или маса и го нарежете на няколко парчета, според големината му. Във всяко едно от тях слагайте по малко от приготвената смес, завивайте, като една сърма. Така приготвени, наредете ги в тавичка, поръсете с малко запържена мазнина и печете в печта до зачервяване.

193. Панирани агнешки котлетчета

Пригответе, както това е посочено в рец. 178.
В този случай може кашкавалът да се избегне.



194. Печено агне

Добре очистеното агне измийте, оставете да се оцеди и намажете отвън и вътре с разтопена мазнина, в която има сол и червен пипер. Още по-добре, ако червен пипер не се постави, понеже той прегаря и повърхността на печеното почернява. Сложете агнето в тава, на дъното на която сте кръстосали пръчици или гладки дъсчици, за да не се залепва кожата за дъното на съда и после да се сбели. Налейте малко вода в тавата и печете по общите указания за печене на продуктите стр. 53.

195. Пълнено печено агне

В случая си подгответе най-напред агнето, както е посочено в рец. 194. Сместа за пълнене и пригответе по следния начин:

Черен и бял дроб, черва и було, измийте и пуснете в кипяща подсоленá на вкус вода да повраг няколко минути. Извадете и нарежете на дребно. В друг съд сгорещете малко мазнина, изпържете в нея 1—2 връзки нарязан зелен лук, поръсете го с малко сол и червен пипер, прибавете $\frac{1}{2}$ чаша ориз, изпържете и него, влейте малко вода, за да набъбне ориза, сипете и 1 лъжица размита салца и най-после сложете нарязаното дробине. Пържете още 4—5 минути, отнемете, поръсете с червен пипер и нарязан магданос, копър и джоджан. Напълнете с така приготвената смес агнето, зашийте и след това постъпете по същия начин, както в рец. 194.

196. Дроб сърма

Пригответе си смес, като тази за пълнене на агне рец. 195. Прибавете към нея и 1—2 разбити сурови яйца. Вземете агнешко було, разстелете го, изсипете върху него сместа, загънете краищата и сложете в тавичка или гювече подмазана с повече мазнина. Сложете в печта. Когато се добре запече и зачерви, залейте го с 1—2 разбити яйца, смесени с 1 лъжица брашно и 1—2 лъжици кисело

мляко, запечете още 1—2 минути и извадете. Поднесете на масата. Там нарежете на парчета. Подайте заедно с дроб сърмата и кисело мляко. Ако булото е много голямо, може да направите 2 дробсърми. Ако пък желаете, може булото да разрежете на няколко парчета и да завиете по-малки сърми. Този начин е много практичен, защото рязането на голямата сърма се избягва, а с това и разпиляването на пълнежа не се допуска.

Г

ПТИЦИ

Месото на домашните птици е вкусно, лесно-смилаемо и затова твърде много ценно. Само месото на тези, които прекърват част от живота си във водата — като патицата и гъската, особено, когато са тлъсти — е по-мъчно смилаемо. По-вкусно е месото на женските, отколкото на мъжките птици.

При избора на птици, да се внимава най-вече на възрастта: дебелиите и глътки крака и колена, малките шипове на краката, гладкият и с хубав червен цвят гребен, добре покритите с перушина гърди — са признаци на млада птица; (кокошка, петел, пуйка) и обратно — тънките и грапави крака, големите шипове по тях, възсиният гребен, пухът по гърдите — издават по-старата птица.

Гъската и патицата се познават, че са млади по светло оранжевия цвят на човката и краката.

При по-старите те добиват възчервеникав цвят.

Подготовката на закланата птица за готвене — се състои в почистването ѝ от перата, опърлянето на дребните косъмци и изчистването на вътрешността.

Заливането на цялата птица с вряща вода и бързото оскубане на перата, дават възможност на домакинята само след няколко минути да има в ръцете си вече полуочистената птица.

Гъските, пухът на които се цени много, е добре да се оскубат сухи.

Пълненето на птиците е най-добре да се извършва на пламък от спирт, за да не се очернят от пушека на запалените книги, талаш, слама и пр.

След това се измиват.

За да се очисти вътрешността, прави се един разрез, не много голям, под гърдната кост, през който се изваждат червата, жлъчката, воденичката, дробчетата и сърцето, а по-горе при врата се прави друг разрез, откъдето се изваждат гушата.

Ако се случи при почистването на вътрешността да се разкъса жлъчното мехурче и сока да изтече, веднага да се изплакне кухината на очистената птица с гореща вода.

На добре измитата птица се изрязват краката до коленете, крилата до първата свивка и врата — които части се използват заедно с дребулите от вътрешността за супа, а самата птица след това бива нарязана или запазена цяла, в зависимост от това, как ще се готви.

197. Яхния от кокошка

Нарежете на едри късове изчистената и измита кокошка. Сгорещете в съд масло (за предпочитане е пред маста) и напущайте месото да се изпържи до зачервяване. Извадете ги в чиния, поръсете със сол, а в съда изсипете 3—4 глави лук, нарязан на филии, бавно да се пържи върху умерен огън. Когато добие златожълт цвят, поръсете с 1 лъжица брашно, малко червен пипер и пуснете, или дребно нарязани, предварително обелени, червени домати, или 1 лъжица салца. Залейте с гореща вода и щом заври, напущайте късовете месо. Варете до пълно омекване на месото.

198. Задушена кокошка

Сгорещете в тенджерата 2—3 лъжици масло и пуснете в него очистената кокошка. Обръщайте я последователно от всички страни, за да се зачерви добре навсякъде. Извадете я в чиния, поръсете я със сол, а в мазнината пуснете съвсем дребно нарязани 1 глава лук, 1 морков, 1 глава чесън и 1 парче пушена сланина. След няколко минути залейте с гореща вода и 1 чаша вино. Като

заври сместа, пуснете кокошката, прибавете няколко зърна бахар, черен пипер и дафинов лист. Оставете да ври на слаб огън, като от време на време обръщате кокошката на една и друга страна. Когато месото напълно омекне, размийте 1 лъжица сълца и 1 лъжица брашно и ги влейте към месото. След няколко минути отнемете яденето, внимателно нарежете кокошката на късове, нарежете ги в чиния, прецедете върху тях соса и веднага поднесете. Ако желаете, кокошката може да оставите цяла, за да я разрежете на трапезата. Към така приготвената задушена кокошка поднесете гарнитури по избор — от картофи (рец. 40, 42, 43, 44, 45), от ориз (рец. 46, 48, 49), сварени макарони (рец. 62) и пр.

199. Пълнена кокошка

Предварително добре почистена кокошка напълнете със следната смес:

Нарежете на дребно 1 глава лук. Запържете го в масло, прибавете му червен пипер и 1—2 стиски очистен и измит ориз. Нарежете на дребно воденичката и я прибавете към сместа. Хубав вкус на пълнката предават, ако се прибавят малко стафиди. Сипете малко гореща вода и оставете всичко да покъкри върху слаб огън, докато оризът набъбне. Отнемете тогава настрана, прибавете дребно нарязани магданос и копър, счуван черен пипер и потребната сол. Разбъркайте добре. Напълнената кокошка зашийте. След това задушете кокошката, както е описано в рец. 198.

200. Печена кокошка

Напълнете кокошката, както току-що казахме в рец. 199. Сложете я тогава в тавичка, в която има малко разтопена мазнина, влейте 1 чаша гореща вода и сложете в пещта. Печете по общите указания за печене на фурна дадени на стр. 57.

201. Кокошка пилаф

Нарязаната на късове кокошкă залейте с вряща вода, прибавете необходимата сол и 1 лъжица размитă салца. Оставете да ври на тих огън. Когато месото омекне, прибавете към него очистен и измит ориз, като внимавате количеството на водата да бъде 2 пъти и половина повече от обема на ориза. Разбъркайте и оставете да ври на слаб огън, докато оризът се сvari и водата добре се попиe. Насипете в чиния, поръсете с черен пипер и магданос и поднесете.

202. Кокошка кавърма

Залейте една тлъста кокошкă с гореща вода, прибавете необходимата сол и варете, докато месото се сvari. В друг съд сгорешете 2—3 лъжици масло, прибавете към него 2—3 лъжици брашно, разбъркайте и преди да се е зачервило брашното, започнете да вливате към него по малко от водата, в която вря кокошкăта. Внимавайте да не стане брашното на топчета. Когато сосът само заври, отнемете го настрăна. Нарезжете кокошката на късове, наредете ги в чиния, насипете върху тях приготвения сос — кавърма, поръсете с черен пипер и поднесете.

203. Кокошка плаке

Добре очистената кокошкă сложете в тенджерă. Към нея прибавете дребно нарязан магданос — листа и корен, нарязани 3—4 парченца чесън, сока на половин лимон, 1 чаша вино и половин чаша вода, сока на 6—7 червени домати, 1 кафяна чашка доброкачествена оливия и необходимата сол. Варете на тих огън, докато месото напълно омекне. Ако е необходимо, вливайте от време на време по малко вода. Когато кокошката се сvari, извадете върху чиния със сосă и щом той изстине — поднесете. Разрязвайте птицата на трапезата.

204. Кокошка с холандски сос

Сварете кокошката и пригответе соса, както описаме в рец. 202. Разликата се състои в това, че към приготвения сос — кавърма, трябва да прибавите 1—2 добре разбити яйца и сок от лимон по вкус.

205. Пиле

Може да се приготви по всички начини описани тук по-гор за готвене на кокошка, рец. 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203.

206. Пиле с гъби

Нарежете 1—2 пилетă на парчета и ги изпържете в масло. Извадете ги в чиния и поръсете със сол. В същата мазнина запържете 1 глава дребно нарязан лук, очистени гъби, (ако са едри, нарежете ги на дребни парчета) и 1/2 лъжица брашно. Веднага насипете вряща вода (ако имате бульон още по-добре) и щом заври сместа, прибавете парчетата месо. Варете докато гъбите и месото добре се сварят.

207. Пиле маренго

Сложете в тенджерă 2—3 лъжици доброкачествена оливия, 3—4 парченца чесън, нарязан на дребно, сол и черен пипер. Загрейте върху огъня и напушайте в мазнината парчетата от нарязаното пиле. Добре пържете върху слаб огън в продължение на 3/4 часа, т. е. толкова време, че месото напълно да омекне. Отделно в друга тенджерă напушайте 200—300 гръма очистени и нарязани гъби, 1 връзка нарязан магданос, 2 парченца чесън, също нарязан, 1 чаша бяло вино, мазнината, в която се пържи пилето и малко вода. Всичко това задушавате на слаб огън, докато гъбите добре омекнат. Наредете изпържените парчета от пилето в чиния, залейте със соса и поднесете.

208. Пържено пиле

Възварете в тенджерă 1 чаша вода, пуснете в нея малко сол и сложете в съда очистеното пиле.

Оставете върху слаб огън пилето бавно да ври до омекване на месото. Извадете го и като се оцеди добре от бульона, го изпържете в масло до зачервяване от всички страни. Извадете върху чиния. В същата мазнина изпържете 1 глава дребно нарязан лук. Наредете го в чинията около пилето. Сварете 200—300 грама ювка или макарони, попарете ги с масло и ги разстелете в чинията около лука. В тенджерка насипете 1 чаша прясно мляко с 2—3 яйца разбити в него и на тих огън непрекъснато бъркайте, докато се сгъсти, като внимавате яйцата да не се пресекат. Сложете малко сол, насипете върху пилето и ювката и поднесете. Към това ядене подайте и някаква салата.

209. Печени пилета с картофи

Очистете 1—2 пилета. Намажете ги изобилно с мазнина отвън и вътре и посолете добре със сол. Обелете най-малко 1 кгр. картофи, нарежете на едри резени, както се реже ябълка, наредете ги около пилетата, поръсете със сгорещена мазнина и сол, влейте малко вода и сложете в печта да се пекат. През време на печенето обливайте пилетата и картофите с образувания в съда сос. Когато месото и картофите са напълно омекнали — извадете из печта и поднесете заедно с някаква салата.

210. Панирано пиле

Всяко пиле нарежете на 4 правилни парчета, като внимавате да запазите кожата така, че тя добре да покрива месото. В тенджерата влейте 1 чаша вода, сложете на дъното една захлупена чиния и върху нея, когато водата заври, поставете парчетата месо. Върху месото поръсете необходимата сол. Така се постъпва, за да може месото да се вари само на пара и по този начин да запази по възможност своята сочност. И въобще, когато се сварява месо, при който случай бульонът не ни е необходим, се постъпва все по същия начин. Когато месото омекне, извадете го из съда. Разбийте

в дълбока чиния 1—2 яйца, а в друга сложете счукана галета. Потопяйте тогава всяко едно парче от пилешкото месо в яйцата, после в галетата и след това пак в яйцата. Тогава вече пушайте парчетата в сгорещено масло, като пържите само докато добият златист цвят. Поднесете топли с гарнитурa пържени картофи и някаква салата според сезона.

211. Яхния от гъска

Гледай рецепта 197.

212. Задушена гъска.

Гледай рецепта 198.

213. Пълнена гъска

Добре очистената гъска посолете отвън и вътре с необходимата сол и намажете навсякъде с мас. Натопете в мляко 2 парчета галета или сух бял хляб и добре ги размачкайте да станат на каша. В тиган запържете 1 глава нарязан лук с няколко лъжици масло, поръсете го със сол и червен пипер, прибавете нарязаните воденичка, дроб и сърце от гъската, 1 връзка магданос и като се запържи добре всичко това, изсипете към сместа 2—3 разбити яйца. Разбъркайте. С полученото напълнете гъската, зашийте я, сложете в тава върху гладко одялани пръчици, влейте в съда малко мазнина и чашка вода и сложете да се пече. През врем на печенето спазвайте общите указания за печене на фурна, дадени на стр. 57.

214. Друг вид пълнена гъска

В по-голям тиган или тенджера, изпържете в няколко лъжици масло 1—2 глави нарязани лук и 1 връзка магданос, също нарязан на дребно. Към тях прибавете 5—6 картофа, обелени и нарязани на кубчета. Когато и те се позапържат, поръсете сол, черен пипер, сок от червени домати, малко бульон или вода и оставете така картофите да се

задушат и омекнат. Напълнете предварително намазаната с мас и осолена гъска с така приготвена-та смес и зашийте. След това постъпете по начин, както казахме в рец. 213.

215. Пълнена гъска с кестени.

За да пригответе пълнена гъска с кестени, подгответе птицата, както това посочихме в рец. 213. В този случай, обаче, плънката се заменя с кестени. За целта очистете черупките на 1/2 кг. кестени, понарежете ги с вряла вода, за да може да се обели и въгрешната им ципа и тогава ги сложете в бульон от месо, в който сте пуснали 1—2 бучки захар, да врът до омекване, но като внимавате да не се разтрошат. Напълнете гъската с тях, зашийте я и печете.

216. Яхния от патица

Чети рецепта 197.

217. Задушена патица

Чети рецепта 198.

218. Пълнена патица

Чети рецепта 213.

219. Патица рагу

Добре очистената патица нарежете на парчета. В тенджерата сгорещете 1—2 лъжици масло и напушайте в него да се запържат 10-тина малки глăвички обелен лук и 1 парче сланина, нарязано на тънки ленти. Когато се зачервят, извадете ги из съда, а в същата мазнина напушайте парчетата месо. Изпържете ги добре. Извадете и тях, поръсете ги с необходимата сол, а в мазнината сипете 1 лъжица брашно, разбъркайте и тутакси залейте с гореща вода. Сложете обратно в съда месото, лука и сланината, прибавете черен пипер и оставете на слаб огън бавно да ври до пълното омекване на месото.

220. Печена патица с ябълки

Добре почистената патица осолете отвън и вътре със сол и я оставете на студено място да

постои 2—3 дена. Намажете я тогава много добре на всякъде с мазнина, поръсете я с черен пипер и сложете в тавичка. Около нея наредете средно едри ябълки — измити и издълбани. Те нека да не бъдат сипкави, за да може да се запазят цели. В издълбаната част на всяка от тях сложете по 1 малко парченце масло. Така приготвената патица сложете във фурната да се пече.

221. Яхния от мисирка

Виж рецепта 197.

222. Задушена мисирка

Виж рецепта 198.

223. Пълнена мисирка

Очистете една по-млада мисирка, осолете я добре, намажете я отвън и вътре с мазнина и я оставете така да престои няколко часа. През това време пригответе плънката. За целта сварете малко воденичката, дробчетата и сърцето на пуйката и ги нарежете на дребно върху дъсчица. Запържете в съд със сгорещено масло 1 глава нарязан лук, поръсете го с червен пипер, изсипете към него нарязаното дробие, прибавете необходимата сол, 1—2 стиски очисген и измит ориз, прържете няколко минути, след което влейте към сместа малко бульон или, ако не разполагате с такъв, сипете топла вода. Варете тази смес, докато оризът набъбне. Разбърквайте често, за да не загори сместа. Към края напущайте към нея 20—30 предварително опечени, очистени и нарязани на по-дребни парчета кестени и 1 чаена лъжичка захар. С така приготвената смес напълнете мисирката, зашийте я, сложете я в голяма тенджера, на дъното на която има сложена чиния, залейте я с малко вода и оставете така да се вари само на парата, докато месото омекне. Обърнете я няколко пъти на различни страни. Извадете тогава птицата от тенджерата, намажете я пак с мазнина, сложете я в тавичка, влейте в нея малко от бульона, в който се вари мисир-

ката и сложете в пещта да се пече. Спазвайте правилата за печене на фурна, указани на стр. 57 на настоящата книга.

224. Кокошка, гъска, патица или мисирка с кисело зеле на фурна

За случая трябва да изберете по-млада, но добре хранена и тлъста птица. Почистете я добре. Оставете я няколко часа на студено. През това време си пригответе зелето. 2—3 глави кисело зеле нарежете на дребно, изстискайте го от сока и напущайте в съд с повечко сгорещена мас. Пържете на слаб огън, за да се изпържи зелето бавно, да добие светло-кафяв цвят, без обаче да прегори. За предпочитане е червен пипер да не му се слага, понеже през време на печенето той прегаря и зелето добива много тъмен цвят. Така приготвеното зеле разстелете върху тавичка. Върху него поставете птицата, която сте осолили и намазали хубаво с мазнина. Добре е и в този случай птицата да се задуши известно време в съд с паря, за да омекне месото (както описахме това в рец. 223) и тогава да се сложи върху зелето за печене.

225. Кюфтета от бялото месо на кокошка или мисирка

Оберете бялото месо на кокошка или на мисирка. Сметете го. Прибавете му дребно нарязан и запържен в малко мазнина лук, нарязан магданос, сол, черен пипер и 1—2 сурови яйца. Размесете всичко добре. От така приготвената смес правете кюфтета, които печете върху скара. В случая спазвайте общите указания за печене на скара дадени на стр. 53). Същите кюфтета може да се приготвят за болен, но от пилешко бяло месо.

ДОМАШЕН ЗАЕК

Мястото на различните ястия приготвени от месото на домашен заек определяме тука, защото той обикновено се отгледва в птичий двор.

Месото на домашния заек е с особен вкус, който не се харесва на всички, но когато е сготвен с майсторство, пак представлява ценна и вкусна храна.

Най-подходяща е 6—7 месечната възраст на заека, през която той се употребява за храна.

Младият заек се познава по късия врът, по гъбавите предни крака и по белите зъби.

226. Заек на фурна

Добре почистения заек измийте, набодете на няколко места в месото му парченца от сланина и накиснете в смес от бяло вино, ароматизирано със зърна от черен пипер, кори от лимон и портокал, индийско орехче, канела, резенчетата от моркови и лук — да престоят 24 часа. Извадете след това месото, поийте водата от него с чиста кърпа и го намажете отвред с масло и сол. Сложете го в тавичка и печете около 40 минути, по общите указания за печене на продуктите дадени на стр. 53. Докато заекът се пече, сложете течността, в която той кисна върху огъня да заври. Застройте я след това със сметана и брашно. (Виж застройки стр. 60). Когато заекът е готов, поднесете го с така приготвения сос.

227. Заек по ловджийски

Нарежете заека на парчета. В тенджера сложете да се пържат тънки парченца от сланина. Когато от тях се стопи доста мазнина, напущайте в съда и парчетата месо. Пържете го до зачервяване. Поръсете ги със сол и прибавете дребни главички лук, за да се изпържат и те. Прибавете още към яденето нарязани гъби, дребни парченца от пушена сланина и счукан черен пипер. Залейте тогава с ме-

сен бульон или вода и оставете да ври до пълно омекване на месото, което предполага към 3/4 от часа. За това ядене се използва предната част от заешкото месо.

228. Заек маренго

Виж рецепта 270.

229. Заек със сос

Изпържете парчетата от заешко месо в оливия, заедно с 1 връзка нарязан много на дребно зелен лук. Влейте към тях бяло вино, малко вода, 1/2 кафяна чашка оцет, прибавете 2—3 парченца карамфил, 1 парченце канела, необходимата сол и оставете да се вари на слаб огън. Когато месото се свари, отнемете и застройте със сметана и брашно. (Виж застройкики стр. 60).

230. Друг вид заек със сос

Виж рецепта 182.

231. Задушен заек

За случая се използват обикновено задните бутчета с гърба до към средата на заека. Набодете месото с парченца сланина и пържете в мазнината до зачервяване. Извадете късовете месо, посолете ги, а в мазнината напущайте настъргания с нож дроб от заека, 1 главичка настърган лук, влейте 1 чаша бяло вино и бульон или вода, прибавете черен пипер и малко от кръвта на заека, която сте имали грижата да съберете в чист съд и да запазите на хладно място. Щом заври сместа, напущайте късовете месо и оставете на тих огън да ври до пълното омекване на месото.

ДИВЕЧ

Фауната (животните) от полетата и горите е един източник за лакомства на гастронома. Тя включва едно голямо разнообразие от животни — от дивата свиня и дивата коза и сърна, та до полската чучулига.

Всичките те имат специфичен вкус на своето месо, който вкус се харесва от мнозина.

Най-често гастрономът предпочита да консумира дивеч, след като той е престоял значително време от убиването до неговото приготвяне за ядене.

По въпроса винаги е съществувал голям спор между хигиенистите и гастронимите. Първите поддържат, че през този период на престояване, върху месото се появяват различни процеси на развала и то вече губи стойността си на храна, а представлява една отрова за организма. Хората, обаче, които са жертва на своя вкус, пренебрегвайки опасността, която, при случай, това месо може да представлява за тях, предпочитат, търсят и ценят месото на престоялия дивеч.

Наш съвет е, обаче, да не се прекалява в това отношение, и да се проявява по-голяма бдителност, когато това става в собствената ни кухня.

Дивечът може да разделим на две групи:

а) дивеч с косям — към който се отнасят главно заека, сърната, елена, дивата коза, дивата свиня;

б) дивеч с пера — към който се отнасят фазана, бекаса, дивата патица, яребица, пътичка и др.

Заешкото месо е по-крехко от черното месо на другия дивеч, лесносмилаемо е и е твърде вкусно, особено когато се сготви добре.

Месото на сърната, елена, дивата коза и дивата свиня е черно. То е твърде хранително, но хората с по-слаб стомах трябва да се въздържат от него.

Див заек

Възраст, през която месото на дивия заек е най-вкусно, е между 7-мия и 8-мия месец. Младият заек се познава по дебелия врат и крака.

232. Заешко месо със сос

Нарязаното на средно големи парчета заешко месо изпържете до зачервяване, посолете ги със сол, пипер и бахар, прибавете нарязани на дребно магданос и чесън. След като всичко добре се запържи, сипете малко бульон или гореща вода и 1 чаша вино и оставете да ври до пълно сваряване на месото.

233. Сиве от заешко месо

Готви се както сиве от сърнешко месо — виж рецепта 242.

234. Заешки кебап

Добре изкиснатото се в марината заешко месо нарежете на средно големи парчета, обелете ципата, посолете със сол и черен пипер, нанижете на шиш и печете на жар. (Виж общите указания за печене месо на шиш стр. 56). Пригответе смес от няколко парченца счукал чесън, сол, 1 чаша оцет, 2 лъжици прясно масло, 2 лъжици кисело мляко и оставете да поври на огъня няколко минути. Когато месото се опече, напущайте го в соса да поври още малко, след което отнемете и поднесете.

235. Заешко с вино

След като изкиснете и изчистите заешкото месо по горния начин, нарежете го на парчета, изпържете ги в дървено масло и след това посолете със сол и черен пипер. В същата мазнина изпър-

жете 1 глава дребно нарязан лук, влейте към него сок от домати и 1 чаша вино и щом заври сместа, напушайте месото. Варете до пълното му омекване.

236. Заешко маренго

Нарязани парчета заешко месо напушайте в сгорещената оливия да се изпържат много добре до зачервяване, извадете ги и посолете със сол. Отделете половината от мазнината в малка тенджерка, напушайте към нея предварително добре почистени и измити гъби, нарязани на дребно, ако са едри, прибавете 1 връзка нарязан магданос и влейте 2 лъжици доматен сок. Оставете да ври до омекване на гъбите. Наредете месото в чиния, залейте със соса и поднесете. Останалата мазнина приберете за друго ядене.

237. Заешко задушено

След като престои месото в маринатата, нарежете го на късове и изпържете в сгорещена оливия. Извадете го настрана, посолете със сол, а в мазнината напушайте 1 глава нарязан лук, зърна от бахар, пипер, 2—3 карамфилчета, влейте 1 чаша бульон или гореща вода, 1 чаша вино, 1/2 чаша сок от домати, оставете да възври, пуснете и месото и задушете съда. Нека ври на тих огън. Когато бихте имали, напушайте към месото и 20—30 маслини. Оставете яденето да изстине и тогава поднасяйте.

238. Заешко печено

Изкиснатия и очистен заек, или част от него, набодете с парченца сланина, зърна от бахар и дафинови листа, посолете го със сол, намажете с мазнина, нанижете на шиш и печете на жър. През време на печенето заливайте по малко месото със следната смес: 2 лъжици сметана, 2 лъжици стопено масло, 2 лъжици вода и 2 лъжици оцет. Края на шиша, който държите с ръка, вдигайте малко

на високо, за да може сокът, с който заливате месото да се стича към другия край. Там подложете съда, в който той да се събира. Когато месото се опече, сложете го в голям съд, залейте го с този сос и поднесете.

Сърна

Месото на сърната е твърде вкусно, но от младо животно — между 8 месеца и 3 години.

Възрастта се познава по броя на разклоненията на рогата. Колкото те са повече, толкова животното е по-старо и месото му по-твърдо.

Това, което се казва за „Дива свиня“ стр. 195 има значение и трябва да се прилага и за сърната.

239. Филе от сърна

Виж рецепта 243.

240. Котлети от сърна

Виж рецепти 244 и 245.

241. Задушен бут от сърна

Виж общите указания за варене на месото на стр. 48.

242. Сиве от сърнешко месо

Месо от гърдите на сърната, престояло вече в марината, нарежете на правилни и еднакво големи парчета. Наредете в тенджера парченца от сланина, запържете ги, извадете в чиния, а в мазнината напущайте късовете месо. Когато се изпържат до зачервяване, поръсете 2 лъжици брашно, запържете и него, влейте 2 чаши вода и 1 чаша червено вино, прибавете сол, зърна от черен пипер, дафинов лист, чесън, няколко малки главички лук, парченца изпържена сланина и 1—2 шепи гъби. Варете приблизително 2 часа, за да се свари добре месото. Извадете го тогава в чиния, наредете около него сланичките и главичките лук, залейте със соса и поднесете. Може около месото да наредите и тънки филийки хляб запържени в мазнина.

Елен

Месото на елена след 3 годишна възраст е твърдо. И при него определянето на възрастта става по разклоненията на рогата му. (Виж „Сърна“ стр. 194). Прочее, трябва да се готви месото на млад елен.

Всички начини за готвене на сърнешкото месо могат да се приложат и за готвене на еленското месо. (Виж рецепти 239, 240, 241 и 242).

Дива свиня (глиган)

За готвене от дивата свиня се използват задните бутове, плешките и филето. Месото на почистения дивеч, предназначено за готвене в какъвто и да е вид ядене, трябва да престои на студено 48 часа, накиснато в марината — било само вино, ароматизирано с главички лук, чесън, канела, карамфил, дафинов лист, сол и пр., било оцет, разреден с вода, като течността пак се ароматизира по същия начин.

243. Филе от дива свиня

Извадете престоялото в марината филе (чети редовете по-горе), измийте го добре, набодете го на няколко места с парченца сланина, намажете го с масло и сложете в тавичка да се пече. Докато се пече месото, посипвайте го от време на време с течността, в която кисна и с малко разтопено масло. Когато в съда се образува сос, заливайте с него. Печете, докато месото много добре омекне. Останалата течност — марината, сложете в тенджерка да изври доста. Смесете я със соса от печеното филе, застройте полученото с 2—3 жълтъка, в които има разбита 1 часна лъжичка горчица, сложете филето в чиния, залейте с така приготвения сос и поднесете.

244. Котлети от дива свиня

Ако животното е младс, нарежете котлетите, начукайте ги, оставете да престоят $1\frac{1}{2}$ —1 час и печете върху скара. (Виж правила за печене на ска-

ра на стр. 53). Когато са готови, поръсете ги веднага със сол. Поднесете ги с тъст компст от ябълки, за аромат на който сте прибавили, през време на варенето, кора от портокал.

245. Друг вид котлети

Нарежете котлетите и ако предварително месото не е било киснато в марината (виж „Дива свиня“ стр. 195) накиснете сега в марината 48 часа. Извадете ги след това и оставете да се оцедят. В тлипка тенджерѣ стопете прясно мѣсло. Запържете в него дребно нарязан лук, чесън, магданос, дафинов лист и оставете на слаб огън бавно да къкрят. Прибавете и котлетите, на които предварително попиите водата с чиста кърпа. Когато се зачервят и от двете страни, поръсете ги със сол, черен пипер и 1 чашка ракия. Варете на тих огън. Когато месото се свари, наредете котлетите в чиния, залейте ги със соса, наредете наоколо резенчета от кисели краставички и поднесете.

246. Всички видове яденета —

посочени за приготвление от свинско месо, (виж стр. 159) може да се сготвят и от месото на дивата свиня, като не се забравя необходимостта от предварителното киснене на месото в марината (виж „Дива свиня, стр. 195).

Д и в е ч с п е р а

247. Яребица с припечен хляб

Почистените яребици набодете на няколко мѣста с островърх нож и в дупчиците насаждайте по едно зърно зелено грозде. Обвийте след това птиците с ленти сланина (виж рец. 257) и ги изпържете в масло, като ги обръщате от време на време. Когато се добре зачервят, посолете ги със сол. Дръжте на топло. Смачкайте няколко зърна зелено грозде, прецедете сока и го запазете в чашка. Освен това нарежете хляб на тънки, но не големи филии, изпържете ги и също оставете на топло. Когато ще

поднасяте, наредете филийките хляб на голяма чиния, сложете върху всяка от тях цяла или половина яребица, поръсете с киселия гроздов сок и поднесете.

248. Яребици със зеле

Обикновено това ядене се приготвява, когато яребиците са по-стари. 1—2 глави прясно зеле почистете и нарежете на тънки ивици. Напущайте го в съда със сгорещено масло и пържете върху не много силен огън, като непрекъснато бъркате. Когато зелето добие жълтокафяв цвят, прибавете му нужната сол и счукал черен пипер. Понеже зелето изпуска доста вода, оставете го да се задушават 15—20 минути на слаб огън. Ако, обаче, прецените, че тя не е достатъчна, влейте малко вода. Докато зелето ври на огъня, пригответе си яребиците. Осолете ги, обвийте със сланина (виж рец. 257) и изпържете. Наредете ги върху зелето, капнете малко вода и оставете така да се задушават. Ако имате наденички, изпържете и от тях и, когато яребиците са готови, насипете зелето в голяма чиния, наредете върху него яребиците и наденичките и поднесете.

249. Яребици на шиш

Виж рец. 257.

250. Задушени яребици

Почистените яребици изпържете в масло и посолете със сол и черен пипер. Влейте в съда 1 чаша вино, малко вода, доматиен сос, прибавете няколко зърна бахар, черен пипер, 2—3 дафинови листа, захлупете с капак и оставете на слаб огън бавно да се задушават. Когато месото омекне, запържете в 1 лъжица масло 1/2 лъжица брашно, 1 бучка захар и резенчета от лимонова кора и застройте соса с тази запържка. Оставете да поври още няколко минути, отнемете и поднесете.

251. Яребици със сос

Изпържете яребиците, посолете ги със сол и черен пипер, влейте към тях малко бульон или вода, червено вино и доматен сок. Оставете на тих огън бавно да врат.

252. Пъдпъдъци на шиш

Виж рец. 257. За разлика от фазана, най-напред пъдпъдъка се обвива в лозов лист и след това се обгръща със сланина.

253. Пъдпъдъци на скара

Почистените пъдпъдъци разрежете на две половини по дължина. Начукайте ги с чукче върху дъсчица, посолете ги със сол и черен пипер, обвийте ги в лозови листа и печете върху скара.

254. Пъдпъдъци със сос

Виж рец. 251.

255. Задушени пъдпъдъци

Виж рец. 250.

256. Дива патица

Всички видове ястия, които посочихме за домашната патица могат да се приготвят и от дива патица. Виж. рец. 216, 217, 218, 219 и 220.

257. Фазан на шиш

За случая трябва да вземете млад фазан. Почистете го добре, посолете го, обвийте го в тънки парчета от сланина, които закрепете към фазана чрез превързване с конец, набодете го на шиш и печете на жар най-малко $\frac{3}{4}$ часа, като непрекъснато въртите шиша и обливате фазана с мазнината, която се стапя от сланината. Към края на печенето може да посипвате върху месото и по малко студена вода.

258. Фазан с градинско цвекло

Очистения фазан изпържете, осолете, залейте с бульон или гореща вода и оставете да вари на слаб огън. Когато е готово, застройте соса с 1 лъжица брашно. Към така приготвеното ядене поднесете гарнитура от градинско цвекло, приготвена по

следния начин: Изберете 2—3 глави силно червено градинско цвекло, обелете ги, измийте и настържете на едро ренде. Запържете ги в 2—3 лъжици масло. Посолете ги и прибавете смет по вкус. Цвеклото от оцета добива много хубав червен цвят.

259. Пълнен фазан

Почистения добре фазан напълнете със следната пълнка: нарежете много на дребно дроба на фазана, 1 парче сланина, 1 парче шунка или пушена сланина, няколко гъби, магданос, ядки от фастъци, прибавете сол, пипер и 1—2 разбити яйца. Зашийте фазана, обвийте със сланина (виж рец. 257) и сложете в тавачка да се пече. През време на печенето поръсвайте със смес от мазнина и вино.

260. Фазан със зеле.

Виж — яребица със зеле, рец. 248.

РИБИ

Всички водни басейни — моретата, реките, езерата и блатата, са източници на най-разнообразни риби, които се различават помежду си по големина и форма на тялото и по състав, вкус, дъх и твърдина на месото.

И месото на рибата, подобно на това от домашните животни, съдържа — вода, белтъчни вещества, тлъстини, минерални соли и витамини. То е, обаче, лишено от въглехидрати.

Процентното количество на тези хранителни вещества е в зависимост от вида на рибата, мястото на живеене и сезона на ловидбата.

Така например, ловените през лятото риби, са по тлъсти, а тези от зимната ловидба — с по-малък процент мазнини. За тлъсти риби се смятат — шарана, скомриятъ, херингите, змиорките.

С малко тлъстини в състава на месото е треската.

Рибата е добра храна, но твърде скъпа у нас, поради което още е лукс за нас.

При покупка на риба, главно на две условия трябва да се обръща внимание — сезона и преснотата на рибата.

През месеците март, април и май рибата не е вкусна. Най-добре е да се избягва тогава да се употребява за ядене. Признаци, които сочат преснотата на рибата са — бистър поглед, ярко червени хриле, лъскава повърхност, пъргавина на тялото и твърдо месо.

Да не говорим за липса на лоша миризма, защото, ако такава вече се е появила, това е знак,

че в месото на рибата е настъпила развала и трябва на всяка цена да се изостави.

Подготовката на рибата за готвене се състои в нейното почистване, което включва в себе си — почистване на повърхността и почистване на вътрешността.

Когато рибата е покрита с люспи, хваща се с лявата ръка за опашката, а с опъката страна на нож, който се държи в дясната ръка, люспите се добре остъргват.

Ако рибата е без люспи, по едрите от нея, като — сом, лакерда, паламуд и др., някои обелват, а други оставят с кожата.

При по-едрите риби вътрешността се почиства чрез отвор, който се прави при коремната област — шаран, сом и др.

При по-дребните — бели рибки, мренки и др., това може да стане през разрез при гушата.

Попчетата могат да се чистят през хрилете, на хамсийките се откъсват главичките, заедно с които се изтегля и вътрешността, а разни дребни риби — виолчета и пр., се готвят и ядат непочистени. Само се измиват. На рибите се почистват хрилете и изрязват перките на тези, у които са по-големи.

Почистената по един или друг начин риба, се много добре измива и след това вече е готова за готвене.

261. Варена риба

За сваряване на рибата ще постъпите, както описахме в главата за варене на продуктите — стр. 45. Така приготвена рибата може да се залее и поднесе със сос, рец. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 13, 14, 25. Подходящи риби за варене са — бялата риба, чигата, пастьрвата и др.

262. Пържена риба

Когато желаете да пържите риба, възползвайте се от общите указания за пържене на продуктите, дадени в настоящата книга на стр. 49. Из-

пържената риба може да се поднесе с някакъв сос — рец. 6, 8, 9, 15, 22, 23. Пържат се най-вече — сом, бяла риба, попчета, дребни рибки и др.

263. Яхния от риба

Това ядене пригответе, както яхния с топки от месо — рец. 147а, като в лучената смес, вместо месните топки, напущайте риба, предварително осолена и овалена с брашно. Понеже рибата бърже овира, иска лукът поври известно време преди рибата.

264. Рагу от риба

В 2—3 лъжици мас изпържете 2—3 глави нарязан лук. Прибавете му сол, червен пипер и 1 лъжица брашно. Влейте към така приготвената запържка 2—3 чаши вода. Оставете да поври около 1/2 час. Напущайте тогава в съда около 3/4 кг. очистена, нарязана и осолена риба и 1 кг. обелени и нарязани на филии картофи. Оставете върху огъня, докато рибата и картофите се сварят.

265. Риба марината

Сложете в тенджерка да врат около 40—50 минути — 2 чаши червено вино, зърна от бахар и черен пипер, 2—3 дафинови листа, парченца от чесън, 1—2 нарязани на ивички моркови, 1—2 глави лук, обелени, но оставени цели и 2—3 лъжици оливия. Напущайте тогава в съда парчетата риба и варете на съвсем тих огън 10—15—20 минути, в зависимост от вида на рибата. Когато нейното месо омекне, внимателно изваждайте късовете и всеки от тях слагайте върху тънки филийки хляб, предварително изпържени и наредени в чиния. Залейте със соса и поднесете.

266. Риба плакия

Вземете 7—8 глави лук, обелете, разрежете през средата на две половини, пуснете във вода да постоят няколко минути и тогава започнете да режете. Така се извлича част от лютивия сок на лука и по-малко се дразнят очите при рязането му. На-

режете го на филийки. Напущайте го в съд със сгорещена 4—5 лъжици оливия. Прибавете му необходимата сол и пържете на слаб огън доста продължително време, докато лукът добие почти кафяв цвят. Поръсете го с червен пипер и прибавете парченца от чесън, обелени и нарязани на дребно червени домати или 1 лъжица размит салца, 1—2 нарязани на много дребно, пиперки, резенчета от лимон, зърна от бахар, черен пипер, няколко дафинови листа и 1 връзка нарязан магданос. Пържете още малко и отнемете настрана. Насипете в тавичка. Добре почистената риба осолете, оваляйте в брашно и наредете върху сместа в тавичката. Сложете в печта да се пече.

267. Риба на фурна

Посолете почистената риба, оставете я да престои 15—20 минути, наредете я в тавичка, дъното на която е полято със запържена оливия, поръсете я със същата мазнина и счукал черен пипер, прибавете няколко дафинови листа, влейте 1 чашка вино и толкова вода и сложете в печта да се пече.

268. Риба с ориз

Нарежете 2—3 глави лук на дребно, напущайте го в 3—4 лъжици сгорещена оливия в съд върху огъня, поръсете го със сол и добре изпържете. Прибавете червен пипер и веднага напущайте очистен и измит ориз. Когато той стане бистър, като стъкло, отнемете го настрана, насипете в тавичка, наредете върху него парчетата риба, осолена и оваляна в брашно, влейте вода, която да бъде $2\frac{1}{2}$ —3 пъти повече от обема на ориза. (Ако оризът е бил 1 чаша, ще налеете $2\frac{1}{2}$ —3 чаши вода). Сложете да се пече. Когато яденето е готово, оставете малко да изстине и тогава поднасяйте.

269. Риба с яйца.

Този вид готвено се прави най-вече от шаран. Почистете рибата, като вътрешността изваждате през хрилете. Разрежете тогава шарана по дължи-

на на гърба, осолете със сол и черен пипер, намажете с оливия и оставете така да престои около 30 минути. Сложете го в тавичка, сипете върху него още малко мазнина, влейте в съда 1 чашка вода и го сложете в пещта да се пече. Когато се зачерви малко, извадете на бързо тавичката, сипете върху рибата част от смес, приготвена предварително от 3—4 разбити яйца, с 1 чаша мляко и 1 лъжица размито брашно. Сложете тавичката отново в пещта да се запече. После пак извадете и залейте със сместа и отново запечете. Това повторете няколко пъти, докато сместа се свърши. Тя не се излива наведнаж, за да се задържи върху рибата, а не да се разлее из тавичката, където би прегоряла.

270. Пълнен шаран

Посолете очистения шаран и го оставете да престои около 1/2 час. През това време пригответе пълнката. За целта изпържете в оливия 1 глава дребно нарязан лук, прибавете му сол, черен и червен пипер, няколко зърна сухо грозде и ядките на 15—20 ореха, счукани на по едро. Напълнете шарана, сложете го в тавичка върху няколко прекръстосани, гладко издялани пръчици, залейте го с повечко оливия и много малко вода и сложете в пещта да се пече.

271. Друг вид пълнена риба

Средно едри риби добре почистете и измийте. Напълнете ги със следната смес: 2—3 глави лук, 1 глава чесън и 2—3 филии бял хляб смелете с машинка за месо. Полученото запържете в 1 лъжица оливия, прибавете му 1 връзка нарязан магданос, 1—2 сурови яйца, сол и черен пипер. Напълнените риби наредете в тавичка, залейте ги със сгорещена оливия, за да не прегарят. Докато се пекат, заливайте ги от време на време с мазнината от тавич-

ката. Когато се добре зачервят, извадете из пещта, изстискайте върху тях лимонов сок и поднесете с тавичката.

272. Риба печена в книга

Намажете 1 лист пергаментова книга (жилавата книга, с която обвиват маслото), наслагайте върху нея едно до друго филийки от лук, чесън, зърна от бахар и черен пипер и няколко дафинови листа. Сложете очистената и измита, осолена и намазана с мазнина риба върху тях. Загънете книгата, превържете с конец и сложете да се пече в пещта. След 20—30 минути внимателно разгънете книгата, сложете рибата в чиния, оцедете върху нея сок от лимон и поднесете. Вместо в хартия, рибата може да загънете в кора от тесто, замесено само от брашно и вода. При сервирането тя се изхвърля. Така може да се пече и пълен шаран рец. 270.

273. Суфле от риба

Сварете рибата по общите указания дадени на стр. 47, освободете я от костите и кожата и я смачайте с вилица или счукайте в гаванка, много добре. Към полученото прибавете 1 лъжица прясно масло, разбито на пяна, 3—4 жълтъка, 1 чашка прясно мляко, сол на вкус и белтъците от яйцата, разбити на сняг. Всичко това леко разбъркайте и изсипете във форма за торта, много добре намазана с масло и поръсена с галета. Печете в умерена пещ. Когато суфлето се зачерви и отдели от стените на формата, извадете из пещта, внимателно обърнете върху голяма кръгла чиния, както обръщате торта и поднесете. Към така приготвената риба подайте някакъв вид салата или поднесете някакъв сос — рец. 1, 2, 3, 4, 5, 7, 13, 14, 25.

274. Риба по бискайски

Сварете бяла риба, сом или друг вид риба, на която лесно бихте отнели костите. Всяко парче месо оваляйте в брашно и изпържете в оливия. Вземете тогава големи и широки зелени и червени

чушки. Разрежете ги на две по дължината, очистете семето им и ги наредете в тавичка. Поставете във всяка половинка по едно парче от изпържената риба, капнете вътре по 1 чаена лъжичка оливия и същото количество пюре от червени домати, поръсете ги с настърган кашкавал и запечете в печта до зачервяване.

275. Панирана риба

Вземете очистената риба, освободете я от костите и я нарежете на парчета. Всяко едно от тях потапайте в паница и пържете в сгорещена оливия. Паницата пригответе, като към 1 лъжица брашно сипвате по малко 2—3 разбити яйца и непрекъснато бъркате, за да не стане брашното на топченца. Така приготвената риба поднесете с някакъв вид салатата.

276. Сурови — лакерда, паламуд или скумрии

Тези три вида риби, са твърде вкусни да се ядат сурови, след като са престояли няколко дена осолени само със сол или в саламура. Нарежете рибата на парчета, оцедете върху тях сок от лимон и доброкачествена оливия, гарнирайте с резенчетата от лук и листа от магданос и поднесете.

МЕКОТЕЛИ

277. Миди на пилаф

Зă да се разтворят мидите, залейте ги в една тенджерка с гореща вода. Извадете месото из всяка черупка. Съберете ги в чиния. Отделно запържете в оливия 1—2 глави нарязан лук, прибавете му сол, черен пипер и 1 лъжица сѳлца. Залейте с топла вода. Когато заври, напушайте мидите, които, ако са дребни — оставете цели, а ако са по-едри — нарежете на пѳрчета. Когато мидите омекнат, прибавете към яденето 1 чаша очистен и измит ориз, като внимавате водата в съда да бъде точно 3 чаши. Ако е по-малко, предвѳрително долейте и след като заври, тогава напушайте ориза.

Оставете яденето да ври върху слаб огън, докато оризът се свари. Това ядене се яде като истине. Насипете го, поръсете с черен пипер и поднесете.

278. Пълнени миди

По-едри миди турнете в тенджерата върху огъня, за да се разтворят. Почистете ги добре от нечистивъв всяка мида, както си е с месото. Затваряйте черупката и го нарежете на дребно. Изпържете в оливия 1—2 глави нарязан лук, прибавете към него нарязаните миди и 1—2 стиски ориз, в зависимост от броя на мидите. Като се запържи сместа, влейте към нея малко топла вода и 1 лъжица доматен сок, поръсете сол и пипер и разбъркайте добре. Вземайте тогава от тази смес и поставяйте от нея във всяка мида, както си е с месото. Затваряйте черупката и наредете в тенджерата. Ако остане от смес-

та, насипете я върху тях. Влейте малко топла вода и 1 лъжица дървено масло (оливия) и оставете мидите да врат на тих огън. Когато са готови, оставете ги да изстинат и тогава поднасяйте.

279. Миди с вино

Нарежете 2—3 глави лук на филийки и 1 глава чесън на дребно, сложете ги в тенджера, залейте с 2—3 лъжици оливия и 1 чаша вино. Прибавете сол и наредете мидите една до друга. Варете на слаб огън. Когато мидите се разтворят и се сварят, извадете ги из съда, премахнете едната черупка, а само с едната от тях ги наредете в чиния. Върху всяка мида сложете по едно резенче лимон и листенца от магданос, а около тях насипете соса и поднесете.

280. Марината от миди

Затоплете в съд върху огъня мидите, разтворете ги и ги извадете из черупката. Посолете ги, нанижете ги по 5—6 на тънки гладки пръчици, оваляйте ги в счукана галета, изпържете ги в оливия и ги наредете в чиния. Тогава запържете 1 глава счукан чесън в мазнината, в която се пържи, прибавете 1 лъжица брашно, малко сол, още 2 лъжици оливия, малко оцет и черен пипер. Оставете тази смес да поври, излейте я върху мидите и поднесете.

281. Пържени миди

Изпържете мидите, както е посочено в рец. 280. Поднесете ги със следния сос: счукайте много добре ядките на 10-тина ореха, заедно с 1 глава чесън и 1 филия бял хляб, намокрен с вода. Тази смес разрежете с малко оливия, 1—2 лъжици оцет, 1 лъжица вода и я посолете на вкус.

282. Варени охлюви

Напущайте охлювите в тенджера с вряща вода, в която има поставена 1 шепа дървена пепел. Като поврат 20—25 минути, снемете съда от огъня.

извадете охлювите из черупките и ги пуснете отново да врат във вода, в която предварително са втели 1—2 глави лук, 2—3 картофа, 1—2 моркова, 1 глава чесън, клонче чубрица, 2—3 дафинови листа и сол на вкус. След 15—20 минути отнемете и поднесете със следния сос: запържете в 1—2 лъжици масло 1—2 лъжици брашно, но без да го зачервявате. Веднага влейте към него бульон, разбъркайте, прибавете сол, нарязан магданос и черен пипер и застройте с 1 яйце.

283. Разсол от охлюви

Измийте много добре охлювите в няколко води, като във всяка от тях пушайте по една стиска сол. След това ги изстрийте и отново изплакнете в 2—3 чисти води. Напушайте ги в тенджерă, залейте ги с малко вода и оставете на огъня да се сварят добре. Сипете към тях 2—3 лъжици дървено масло, сок от 1 лимон, сол, пипер и ги поднесете.

284. Охлюви с хрен

Сварете охлювите по начин току що описан в рецепта 283. Поднесете ги с настърган хрен, смесен с оцет, оливия и сол по вкус.

285. Охлюви яхния

Измийте добре охлювите, залейте ги с гореща вода, варете ги, разтворете, извадете из черупките и напушайте в смес от изпържен лук, с прибавка на доматиен сок, сол, пипер, дафинов лист, 1 лъжица оцет и вода, колкото добре да се покрият. Оставете ги да врат, докато омекнат и докато сосът остане малко. Поднесете топли.

286. Охлюви с ориз

Пригответе като миди на пилăф, рец. 277.

287. Охлюви на фурна

Сварете охлювите по начин, описан в рец. 282. След това на дъното на всяка черупка слагайте по

малко прясно масло, разбъркано с много дребно нарязан магданос, счукан чесън, сол и черен пипер. После поставете в черупката охлюва и отгоре запълнете отвора на черупката със същата маслена смес. Наредете охлювите в тавичка един до друг и печете в по-слаба пещ. Поднесете съвсем горещи.

РАЦИ

Месото на големите морски раци е по-вкусно и по-хранително от месото на сладководните, но в замената това то е по-мъчно смилаемо.

Раци трябва да се ядат наскоро след ловидбата им. В противен случай, те са вредни. Най-подходящият сезон за тяхната консумация, когато именно са най-вкусни, е от месец юни до месец октомври.

За да не се предаде лоша миризма на пригответното от раци ядене, трябва предварително да се изтегли с ръка средното перо от опашката, заедно с червата, които се придържат за него, да се измият в няколко води и след това да се варят.

288. Варени раци

Налейте в тенджерата 2 чаши чиста вода и 2 чаши бяло вино, прибавете 1—2 глави обелен лук, 1—2 моркова—остъргани, измити и нарязани на филийки, 1—2 дафинови листа, по няколко зърна бахар и черен пипер, 3—4 парченца чесън и сол на вкус. Оставете да ври 30 минути и тогава напушайте в нея раците. Варете ги около 15 минути. Отнемете тогава съда от огъня, оставете ги още малко в топлата вода, след това ги извадете, наредете в чиния и още топли поднесете, като ги гарнирате с клончета магданос.

289. Раци с майонеза

По-едри раци сварете по начин, описан в рецепта 288. Отнемете им черупките, наредете ги в чиния, насипете около тях майонеза (рец. 1), окра-

сете с парченца сварен морков и клончета от магданос и поднесете.

290. Раци със сос

Сварете раците по начин, описан в рец. 288. Още топли ги поднесете със следния сос: нарежете на дребно 1—2 главички лук, 1—2 парченца чесън и 1 връзка магданос; напущайте ги в съда с 2—3 лъжици сгорещено масло, запържете ги, влейте 3—4 лъжици бяло вино, прибавете необходимата сол, насипете в по-дълбоко съдче (ако имате сосиер още по-добре) и го поднесете съвсем горещ. Раци може да поднесете и със сос рец. 8.



СЪДЪРЖАНИЕ-СПРАВОЧНИК

	Стр.
Предговор — Тончо Ив. Пейковски	3
Към читателите — Автора	7
Правилно хранене — М. Медникарова	9
Хигиена на храненето — Д-р Ив. Найденов	14
Икономия при приготвянето на храната — В. Костова—Николова	24
Необходими количества от различните по-главни хранителни продукти за едно лице при различните случаи в готварството	32
Съотношение между тегло и обем	35
Кухня	36
Умение да се готви	39
Правилно четене и тълкуване на готварските рецепти и точното им изпълнение	40
Основни правила при готвенето.	
Варене на продуктите	45
Пържене на продуктите	49
Печене на продуктите	53
Печене на скара	53
Печене на шиш	56
Печене на фурна	57
Подправки	59
Застройки	60
Запръжки	62
Сосове	63
Студени:	
1) Майонеза; 2) майонезен сос; 3) зелена майонеза; 4) сос тартар; 5) сос с яйца; 6) сос с горчица; 7) сос с горчица за риба; 8) сос с чесън за риба; 9) сос с чесън и жълтък	64—67

Топли:

- 10) Обикновен бял сос; 11) бял сос със сметана; 12) сос бланкет; 13) холандски сос за риба; 14) сос с дървено масло; 15) сос с жълтъци; 16) сос фрикасе; 17) обикновен доматиен сос; 18) друг вид доматиен сос; 19) трети вид доматиен сос; 20) прост сос; 21) червен сос; 22) вкусен сос; 23) сос марината; 24) сос с гъби; 25) сос за скумрии; 26) сос за кюфтета 68—72

Салати . . . : 73

Салати от сурови продукти 74

- 27) Салата от маруля, салатата от зелен лук; салатата от пресни краставици; салатата от червени домати; салатата от зеле; салатата от ряпа; салатата от моркови; 28) таратор. 74—75

Салати от варени продукти: 75

- 29) Салата от зрял фасул; 30) салатата от зелен фасул; 31) салатата от картофи; 32) салатата от градинско цвекло; 33) салатата от спанак; 34) салатата от цветно зеле 75—77

Печени и пържени салати: 77

- 35) Зелен хайвер; 36) лютеница; 37) салатата от печени чушки; 38) салатата от пържени камби 77—78

Разни гарнитюри 78

Гарнитюри от картофи 79

- 39) хадушени картофи; 40) грубо картофено пюре; 41) картофено пюре с лук; 42) пюре от картофи; 43) картофени суджучета; 44) пържени картофи; 45) картофена слама 79—82

Гарнитюри от ориз: 82

- 46) Ориз на пилар; 47) ориз със сирене;

48) ориз с гъби; 49) ориз с дребулии от кокошка; 50) ориз за пълнка на агне;	
51) ориз за пълнка на птици	82—83
Пюрета от спанак, киселец и цвеклови листа:	83
52) Пюре от спанак; 53) пюре от спанак с чесън; 54) пюре от спанак с кисело мляко;	
55) пюре от киселец и цвеклови листа;	
56) пюре от коприва	83—84
Гарнитюри от зелени и зряти бобови:	84
57) Зелен фасул; 58) зелен грах; 59) пюре от зрял фасул; 60) пюре от леща; 61) пюре от зряла бакла	84—85
Други видове гарнитюри:	85
62) Макарони; 63) пържено кисело зеле; 64) задушено прясно зеле; 65) карнабит (цветно зеле); 66) задушени моркови; 67) гъби	85—86

Основни храни

Млякото	87
Хлябът	89
Яйцата	92
Бити яйца, омлети и суфлета	96
68) Бъркани яйца — обикновени; 69) бити яйца върху припечен хляб; 70) омлети — обикновени; 71) омлети с примес в самата маса; 72) омлети с пълнка; 73) омлети за десерт; 74) омлет с ябълки; 75) суфлета обикновени; 76) суфле във фурна; 77) суфле със сирене; 78) суфле със захар	97—101
Маслото	101
Мазнините	103
Сиренето	104

79) Сирене в книга; 80) бифтек от сирене;	
81) хлебни филийки със сирене; 82) друг вид филийки; 83) тарта със сирене;	
84) кюфтенца от сирене или извара;	
85) бърз паниран кашкавал; 86) сиренева смес за сандвичи	104—106
Предястия	: 106
87. Студени предястия:	107
Сандвичи; 88) сиренева смес за сандвичи; 89) рибена смес за сандвичи; 90) друг вид рибена смес; 91) дробна смес за сандвичи; 92) тесто за подложки на сандвичи; 93) руска салата; 94) пълнени яйца; 95) хайвер; 96) вегетариански хайвер; 97) хайвер от зрял фасул; 98) хайвер от мозък; 99) яйца с червени домати	108—112
100. Топли предястия	112
101) Суфле с кашкавал; 102) чушки пълнени със сирене; 103) топли сандвичи; 104) друг вид топли сандвичи; 105) пълнени гъби	112—114
Бульони	: 114
106. Бульон с прибавки	115
а) домашно фиде; б) стъргано тесто; в) капа̀но тесто; г) гризови топчета; д) оризови топчета	: 116—117
107. Бульон с притурки	117
а) пържени хлебчета; б) пържен грах; в) пържени мехурчета; г) пандишпанов (свитък д) дробни ромбчета; е) топчета от мозък; ж) кремови вкадратчета; з) бульон с яйца	117—119
108. Бульон с гарнитур:	119
а) соленки за бульон; б) беречета; в) кифлички за бульон; г) перушки (обикновени) .	119—120
Супи и чорби	121
1. От месо:	
109) Супа с макарони; 110) супа с топчета от месо; 111) супа от кокошка; 112) друг вид супа	

от кокошка; 113) чорба топчета; 114) чорба от агнешки кокалчета; 115) чорба от агнешки крачка; 116) чорба от свински крачета; 117) пача; 118) казанлъшка пача; 119) шкембе чорба; 120) дроб чорба; 120а) риба чорба; 121) чорба от стриди; 122) чорба от миди; 123) борш с месо	121—126
---	---------

II. От зеленчуци:

124) Чорба от спанак; 125) чорба от киселец, лапад, любода, цвеклови листа; 126) чорба от коприва; 127) чорба от зелен грах; 128) чорба от зелена бакла; 129) чорба от зелен фасул; 130) чорба от тиквички; 131) чорба от гъби; 132) друг вид чорба от гъби; 133) чорба от карнабит; 134) чорба от червени домати; 135) лека зеленчукова супа; 136) постен борш; 137) чорба от картофи; 138) чорба от зрял фасул по манастирски; 139) друг вид чорба от фасул; 140) чорба от леща; 141) зимна доматена супа; 142) чорба от праз	126—131
---	---------

III. Разни пресувани супи и чорби	131
142а) пресувани чорби	132

Месо	135
------	-----

Говеждо месо	136
143) разсол; 144) разсол със сирене; 145) варено месо със сос	137—138
146. Яхнии:	138
а) с прясно зеле; б) паприкаш; в) друг начин за приготвяне на паприкаш; г) с червени домати; д) със зелен фасул; е) със зелена бакла; ж) с бизели; з) с праз; и) с картофи; к) със зрял фасул; л) със зелена бамя; м) със суха бамя; н) с дюли; о) със сушени сливи; п) с разен зарзават	139—142
147. Ястия от мляно месо:	142

а) Яхния с топки от месо; б) пържени кюфтета; в) панирани кюфтета; г) пържени кюфтета с домати сос; д) мусака; е) пълнени пиперки с месо; ж) пълнени тиквички; з) пълнени картофи; и) пълнени сини домати; к) пълнени дюли; л) руло от мляно месо 142—147

Телешко месо 148

148. Яхния . 149

149. Телешко рагу 149

150. Телешки гулаш 150

151. Телешко със сос . . . 150

152. Ястия от мляно месо . . . 151

а) пудинг от телешко месо; б) топки от мляно месо; в) котлети от мляно месо с картофи; г) печено телешко с пюре от картофи; д) омлет от телешко месо . . . 151—152

153) Телешко задушено; 154) розбив; 155) пълнено филе, 156) телешки рулади; 157) пълнени телешки гърди; 158) пълнена телешка плешка 152—154

159. Дреболии от говеждо и телешко месо 155

а) телешка глава; б) телешки крака; в) език на разсол; г) пълнен език; д) кормина; е) задушени бъбреци; ж) бъбреци каварма; з) бъбреци марината; и) мозък със сос; к) кюфтета от мозък; л) пържен черен дроб със сос; м) задушен черен дроб 155—158

Свинско месо 159

160. Яхния . 160

161. Попска яхния 160

162. Задушено . . . 161

163. Сърми с листа от кисело зеле 161

164. Тас кебап 161

165. Гювеч . . . 162

а) с картофи; б) с кисело зеле; в) с ориз . 162

166) Печено прасенце; 167) пълнено печено прасенце; 168) свински бъбреци; 169) свински черен дроб; 170) свински черен дроб със сос	162—164
171. Готвени консерви от свинско месо	164
а) панирана шунка; б) наденички с кисело зеле; в) наденички със зрял фасул, с картофи и др.; г) наденички със сос; д) готвена кървавица; е) кървавица готвена по друг начин; ж) готвена пушена сланина	164—165
Овче месо	165
172. Яхнии	167
173. Ястия от мляно месо	167
174. Задушено	167
175. Печено на фурна	167
176. Гювеч	167
176. Гювеч с картофи	167
176. Гювеч с ориз	167
177. Пълнено овнешко бутче	167
178. Панирани овнешки котлети	168
179. Пълнени овнешки далаци	168
180. Пълнени овнешки бъбреци	169
181. Пълнен бомбар	169
Агнешко месо	169
182. Варено агнешко със сос	171
183. Яхнии	171
а) от зелен лук; б) от зелен грах; в) от спанак; г) от зелена бакла или зелен фасул; д) магда-нозлиа; е) от млади картофи; ж) от ориз	172—173
184. Ястия от мляно месо	173
а) кюфтета от агнешко месо; б) агнешки кебапчета; в) сърми от лозови листа; г) пълнени тиквички и пълнени картофи	173—174
185. Задушено	174

	Стр.
186. Гювеч с картофи	174
187. Гювеч с ориз	175
188. Пълнено агнешко бутче	175
189. Пълнена агнешка плешка	175
190. Агнешки шишчета	175
191. Агнешки кебап	175
192. Кебап с агнешко було	175
193. Панирани агнешки котлетчета	175
194. Печено агне	176
195. Пълнено печено агне	176
196. Дроб сърма	176
Птици	179
197) Яхния от кокошка; 198) задушена кокошка 199) пълнена кокошка; 200) печена кокошка; 201) кокошка пилаф; 202) кокошка каварма; 203) кокошка плаже; 204) кокошка с холандски сос; 205) пиле; 206) пиле с тъби; 207) пиле ма- ренго; 208) пържено пиле; 209) печени пилета с картофи; 210) панирано пиле; 211) яхния от гъска; 212) задушена гъска; 213) пълнена гъс- ка; 214) друг вид пълнена гъска; 215) пълнена гъска с кестени; 216) яхния от патица; 217) за- душена патица; 218) пълнена патица; 219) па- тица рагу; 220) печена патица с ябълки; 221) ях- ния от мисирка; 222) задушена мисирка; 223) пълнена мисирка; 224) кокошка, гъска, патица или мисирка с кисело зеле на фурна; 225) кюфтета от бялото месо на кокошка или мисирка	180—188
Домашен заек	189
226) Заек на фурна; 227) заек по ловджийски; 228) заек маренго; 229) заек със сос; 230) друг вид заек със сос; 231) задушен заек	189—190

	Стр.
Дивеч	191
Див заек	192
232) Заешко месо със сос; 233) сиве от заешко месо; 234) заешки кебап; 235) заешко с вино; 236) заешко маренго; 237) заешко задушено; 238) заешко печено	192—193
Сърна	194
239) Филе от сърна; 240) котлеги от сърна; 241) задушен бут от сърна; 242) сиве от сърнешко месо	194
Елен	195
Дива свиня (глиган)	195
243) Филе от дива свиня; 244) котлети от дива свиня; 245) друг вид котлети; 246) всички видове яденета	195—196
Дивеч с пера	196
247) Яребица с припечен хляб; 248) яребици със зеле; 249) яребици на шиш; 250) задушени яребици; 251) яребици със сос; 252) пъдпъдъци на шиш; 253) пъдпъдъци на скара; 254) пъдпъдъци със сос; 255) задушени пъдпъдъци; 256) дива патица; 257) фазан на шиш; 258) фазан с градинско цвекло; 259) пълнен фазан; 260) фазан със зеле	196—199
Рибн	200
261) Варена риба; 262) пържена риба; 263) яхния от риба; 264) рагу от риба; 265) риба марината; 266) риба плакия; 267) риба на фурна; 268) риба с ориз; 269) риба с яйца; 270) пълнен шаран; 271) друг вид пълнена риба; 272) риба печена в книга; 273) суфле от риба; 274) риба по бискайски; 275) панирана риба; 276) сурови — лakerда, паламуд и скумрия	201—206
Мекотели	207

277) Миди на пйлаф; 278) пълнени миди; 279) миди с вино; 280) марината от миди; 281) пържени миди; 282) варени охлюви; 283) разсол от охлюви; 284) охлюви с хрен; 285) охлюви яхния; 286) охлюви с ориз; 287) охлюви на фурна	207—209
Раци	210
288) Варени раци; 289) раци с майонеза; 290) раци със сос	210—211

Излезе от печат и се пусна в продажба книгата „КОНСЕРВИРАНЕ НА ПЛОДОВЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ“, от агр. Миню Едрев — специалист по консервиране — цена 80 лева. На книжари 30% отстъпка. Доставка се от кооп. сдружение „Земеделска книжнина“ — ул. Раковски № 122 — пощ. чековā сметка № 9925.

ЕДНА ЦЕННА КНИГА ЗА ЗЕМЕДЕЛСКИТЕ СТОПАНИ

Книгата „Практически наръчник по хранене на домашните животни“ от агр. Георги Хрусанов, която е № 1 от библиотеката „Земеделска книжнина“ се пусна в продажба и съдържа следните отдели: хранене на коне, говеда, биволи, овце, кози, свини, птици и зайци. Дадени са практически норми и съвети при храненето на всички категории животни. Книгата е написана на лек, увлекателен и достъпен език. Обемā 200 стр. френски формат. Цена 150 лева. На книжари 30% отстъпка. Доставка кооп. сдружение „Земеделска книжнина“, ул. „Раковски“ № 122.

Набавете си изданията на кооп. сдружение „Земеделска книжнина“

КООПЕРАТИВНО СДРУЖЕНИЕ
„ЗЕМЕДЕЛСКА КНИЖНИНА“

ИЗДАВА

1. „АГРАРНИ ПРОБЛЕМИ“

Двумесечно списание за аграр-икономическа просвета.

Тираж 5,000 броя.

Годишен абонамент 300 лв.

2. „ЗЕМЕДЕЛСКО ДОМАКИНСТВО“

Месечно илюстрирано списание за битова и стопанска култура.

Тираж 12,000 броя.

Годишен абонамент 500 лв.

3. „ВЕТЕРИНАРНО ДЕЛО“

Месечно списание за ветеринарна просвета.

Тираж 2,000 броя.

Годишен абонамент 300 лв.

Сумите за абонамента на всички списания, както и за книгата се приемат направо в канцеларията на кооперативното сдружение „ЗЕМЕДЕЛСКА КНИЖНИНА“ ул. Раковски № 122 (вход от ул. Цар Крум) или по пощенска чекова сметка 9925.



БИБЛИОТЕКА
„ЗЕМЕДЕЛСКА КНИЖНИНА“

- № 1. ПРАКТИЧЕСКИ НАРЪЧНИК ПО ХРАНЕ НА
ДОМАШНИТЕ ЖИВОТНИ*, от Георги Хрусанов,
агроном Цена 150 лева
- № 2. „ГОТВАРСКА КНИГА“, от Мария Медникарова
(Безплатна премия на абонатите на сп. „ЗЕМЕДЕЛСКО
ДОМАКИНСТВО“, год. I-ва) Цена 200 лева

ЦЕНА 200 ЛЕВА

Книгата е безплатна премия на абонатите на сп. „ЗЕМЕДЕЛСКО
ДОМАКИНСТВО“, год. I-ва.